

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ॥



ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ॥ ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ॥

ਗਾਈਡ

ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ



ਧਰਮ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਮੇਟੀ

ਦਿੱਲੀ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥

ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਅਟੱਲ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਰੋਗ ਭਿੰਨ ਭਿੰਨ ਉਪਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇਲਾਜਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ- ਉਹ ਰੋਗ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

1.1 ਜਦ ਕਿ ਕੇਵਲ ਪਾਵਨ ਨਾਮ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ (ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਹਉਮੈਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ) ਦੀ ਕਾਰਗਰ ਦਵਾ ਹੈ :
ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦ ਨਾਮੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੭੮)

1.2 ਜਦ ਕਿ ਕੇਵਲ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਨਣ ਅਤੇ ਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :
ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੨੨)

1.3 ਜਦ ਕਿ ਕੇਵਲ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੮੮)

1.4 ਜਦ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪਰੀਭਾਸ਼ਿਤ ਸੰਤ (ਕੰਚਨ ਕਾਇਆਂ ਅਤੇ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸ ਵਾਲੇ) ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ, ਸੰਗਤ, ਛੋਹ ਤੇ ਚਰਨ ਧੂੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁਖ ਅਤੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਕਿ ਰੋਗ ਤੇ ਦੁਖ ਤਾਂ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਗਰ ਨਾਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਰੋਗ ਨਿਵਾਰਣ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਗੁਰਸਿਖ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਪੀ, ਸੁਣੀ ਅਤੇ ਗਾਈ ਜਾਵੇ। (ਜੇ ਉਹ ਗੁਰਸਿਖ ਆਪ ਰੋਗੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ)

1.5 ਜਦ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਘਟ ਜਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1.6 ਜਦ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਅਨੁਕੂਲ ਅਤੇ ਥੋਹੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਘਟ ਜਾਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1.7 ਜਦ ਕਿ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿੱਚ ਝਾੜੂ ਦੇਣ, ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣ ਆਦਿ ਨਾਲ ਵੀ ਰੋਗ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਬਲਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਠੱਲ੍ਹ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

1.8 ਉਹ ਕਿਹੜਾ ਰੋਗ ਹੈ ਜੋ ਪਾਵਨ ਨਾਮ, ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ, ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ, ਅਨੁਕੂਲ ਕਸਰਤ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਇਸ ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਵੇਗਾ? ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਐਸਾ ਰੋਗ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਦ ਕਿ ਇਹ ਵਿਧੀ ਨਾਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ, ਭਰੋਸਾ, ਵਰਜਿਸ਼,ਖ਼ੁਰਾਕ, ਸੇਵਾ, ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਹੋਰ ਵੀ ਸਰਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਰੋਗ ਦਵਾਈਆਂ ਪੱਖੋਂ ਲਾਇਲਾਜ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿਸ ਨਾਮ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਖੰਡ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਸ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਨਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਅੱਗੇ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਇਕ ਬਹੁਤ ਮਾਮੂਲੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੀ ਕਾਰਗਰਤਾ ਵਿੱਚ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੈ।

ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਾਵ

2. ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ ॥
ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ ॥
ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ ॥
ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ ॥
ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੫੯)

ਇਸ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ। ਅਧਿਆਤਮਕ ਮਾਰਗ ਤੇ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਸਾਡੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੀ ਦਵਾਈ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਦਸੀ ਹੋਈ ਜੁਗਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉਪਲਭਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੁਗਤੀ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸੰਜਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜੁਗਤੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਨਾਮ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਅਰਥਾਤ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਨਾਮ ਵਾਸਤੇ ਨਿਰੰਤਰ ਪਿਆਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵੱਲ ਵਧਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਇਸ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੇ ਉਪਾਵ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਜੁਗਤੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਤੇ ਆਧਾਰਤ ਹਨ :

2.1 ਕਾਰਨ : ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਅਸੁਖਾਵੀਂ, ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਅਤੇ ਚਟ-ਪਟੀ ਖ਼ੁਰਾਕ, ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਲੀ ਖਾਣਾ :

ਅਧਿਕ ਸੁਆਦ ਰੋਗ ਅਧਿਕਾਈ
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਹਜੁ ਨ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੨੫੫)

ਉਪਾਵ : ਖਾਣ ਪੀਣ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਾਦਾ, ਥੋਹੜਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਖਾਣਾ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਵਿਚ ਸਹਾਈ ਖ਼ੁਰਾਕ । ਜੇ

ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਮਾਹਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨੈਚਰੋਪੈਥੀ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2.2 ਕਾਰਨ : ਨਸ਼ਾ

ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ, ਭੰਗ, ਅਫ਼ੀਮ, ਡੋਡੇ, ਤਮਾਕੂ, ਜ਼ਰਦਾ, ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਇਤਿਆਦਿ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ ॥
ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੫੫੪)

ਉਪਾਵ : ਸਾਰੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ।

2.3 ਕਾਰਨ : ਬਹੁਤੀ ਨੀਂਦ

ਉਪਾਵ : ਥੋਹੜਾ ਪ੍ਰੰਤੂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਣਾ। ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਤਕਰੀਬਨ ੩-੪ ਘੰਟੇ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ, ਫਿਰ ਨੀਂਦ, ਸੁਪਨ ਅਵਸਥਾ ਫਿਰ ਨੀਂਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਉਤਮ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗੂਹੜੀ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਾਦ ਉਠ ਜਾਈਏ, ਨਾਮ ਧਿਆਈਏ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਕੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਜੁੱਟ ਜਾਈਏ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਾਜ ਲਈ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨਤਾ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੌਂ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ੪ ਤੋਂ ੬ ਘੰਟੇ ਦੀ ਨੀਂਦ ਬਾਦ ਜ਼ਰੂਰ ਉਠ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ੧੦ ਵਜੇ ਸੁੱਤਾ ਜਾਵੇ, ੪ ਵਜੇ ਤਾਂ ਉਠ ਹੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨੋਟ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸੁਪਨਿਆਂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਵਧਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ-ਤਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 'ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ' ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਜਾਗਣ ਵਿਚ ਹਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁੱਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਆਲਸ ਵੀ ਤਿਆਗਣੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਮੋਟੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣਾ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨੀਯਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਧਾਇਆ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦ੍ਰਾ ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ ॥
ਸੀਲ ਸੰਤੋਖ ਸਦਾ ਨਿਰਬਾਹਿਬੋ ਹ੍ਵੈਬੋ ਤ੍ਰਿਗੁਣ ਅਤੀਤਿ ॥

(ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ ਪਾ: ੧੦)

2.4 ਕਾਰਨ : ਡਰ

ਉਪਾਵ : ਨਾ ਡਰਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਡਰਾਉਣਾ:

ਭੈ ਕਾਹੂ ਕਉ ਦੇਤ ਨਹਿ ਨਹਿ ਭੈ ਮਾਨਤ ਆਨ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਗਿਆਨੀ ਤਾਹਿ ਬਖਾਨਿ ॥੧੬॥ (ਪੰਨਾ ੧੪੨੭)

ਨਿਰਭਉ ਜਪੈ ਸਗਲ ਭਉ ਮਿਟੈ ॥

ਡਰ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਅ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣਗੇ।

2.5 ਕਾਰਨ : ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ।

ਉਪਾਵ : ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਣਾਉ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਹਿਮ ਮੂਲ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਨਰੋਏ ਮਨ ਤਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(ੳ) ਡਰ, ਚਿੰਤਾ, ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਤਨਾਉ ਮਨ ਤਨ ਨੂੰ ਗਾਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵੱਡੇ ਮੂਲ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਰੋਗ ਤਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਅਤੇ ਹਰ ਹੀਲਾ ਕਰਨਾ ਹੈ :

(i) **ਵਡੇ ਵਡੇ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਲੋਗ ॥**
ਤਿਨ ਕਉ ਬਿਆਪੈ ਚਿੰਤਾ ਰੋਗ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੯੮)

(ii) **ਚਿੰਤਤ ਹੀ ਦੀਸੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥**
ਚੇਤਹਿ ਏਕੁ ਤਹੀ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੩੨)

(iii) **ਨਾ ਕਰਿ ਚਿੰਤ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਕਰਤੇ ॥**
ਹਰਿ ਦੇਵੈ ਜਲਿ ਥਲਿ ਜੰਤਾ ਸਭਤੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੦੭੦)

(ਅ) ਇਹਨਾਂ ਕਰ ਕੇ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਜਿਸ ਕਰ ਕੇ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਚਿੰਤਾ ਜਾਲਿ ਤਨੁ ਜਾਲਿਆ ਬੈਰਾਗੀਅੜੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੧੦੪)

(ੲ) ਕਿਉਂ ਡਰੀਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ ਅਗਰ ਸਾਡੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦਾ ਹੀ ਫੱਲ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਇਨਸਾਫ਼ ਪੂਰਾ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਹੈ :

(i) **ਸੋ ਡਰੈ ਜਿ ਪਾਪ ਕਮਾਵਦਾ ਧਰਮੀ ਵਿਗਸੇਤੁ ॥**

ਤੂੰ ਸਚਾ ਆਪਿ ਨਿਆਉ ਸਚੁ ਤਾ ਡਰੀਐ ਕੇਤੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੮੪)

(ii) **ਆਪੇ ਬੀਜਿ ਆਪੇ ਹੀ ਖਾਹੁ ॥** (ਪੰਨਾ ੪)

(ਸ) ਕਿਉਂ ਡਰੀਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ ਜਦ ਕਿ ਨਾ ਸਾਡੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੈ? ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਅੰਦਰ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੇਵਲ ਉਹ ਹੀ ਕਰਨ ਕਰਾਵਣਹਾਰ ਹੈ:

ਕਰਣ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਭੁ ਏਕੁ ਹੈ ਦੂਸਰ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ॥
ਨਾਨਕ ਤਿਸੁ ਬਲਿਹਾਰਣੈ
ਜਲਿ ਥਲਿ ਮਹੀਅਲਿ ਸੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੭੬)

(ਹ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੱਚਾ ਅਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਤੇ ਨਿਰਮਲ ਹਨ। ਹੋਣਾ ਸੱਭ ਕੁਝ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੈ, ਫਿਰ ਕਿਉਂ ਡਰੀਏ?

(i) **ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥**
ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੬੩)

(ii) **ਡਰੀਐ ਤਾਂ ਜੇ ਕਿਛੁ ਆਪ ਦੂ ਕੀਚੈ**
ਸਭੁ ਕਰਤਾ ਆਪਣੀ ਕਲਾ ਵਧਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ ੩੦੮)

(ਕ) ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕਟ ਆਇਗਾ, ਨਿਪਟ ਲਵਾਂਗੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ? ਡੋਲਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਸਿਰਜਨਹਾਰ ਤੇ ਰਖਣਹਾਰ ਪ੍ਰਭੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

ਤੂ ਕਾਹੇ ਡੋਲਹਿ ਪ੍ਰਾਣੀਆ ਤੁਧੁ ਰਾਖੈਗਾ ਸਿਰਜਣਹਾਰੁ ॥
ਜਿਨਿ ਪੈਦਾਇਸਿ ਤੂ ਕੀਆ ਸੋਈ ਦੇਇ ਆਧਾਰੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੭੨੪)

(ਖ) ਚਿੰਤਾ ਉਹ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨੇ ਜਗਤ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕਿਉਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰੀਏ? :

(i) **ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਉਪਾਇ ਕੈ ਸੰਮਾਲੇ ਸਭਨਾਹ ॥**
ਜਿਨਿ ਕਰਤੈ ਕਰਣਾ ਕੀਆ ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਕਰਣੀ ਤਾਹ ॥
ਸੋ ਕਰਤਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇ ਜਿਨਿ ਉਪਾਇਆ ਜਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੬੭)

(ii) **ਨਾਨਕ ਚਿੰਤਾ ਮਤਿ ਕਰਹੁ ਚਿੰਤਾ ਤਿਸ ਹੀ ਹੇਇ ॥**
ਜਲ ਮਹਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਅਨੁ ਤਿਨਾ ਭਿ ਰੋਜੀ ਦੇਇ ॥
ਓਥੈ ਹਟੁ ਨ ਚਲਈ ਨਾ ਕੋ ਕਿਰਸ ਕਰੇਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੫੫)

(ਗ) ਜਦ ਕਿ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕੇਵਲ ਮੁਸਾਫ਼ਰ ਹਾਂ ਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਨਾਸ਼ਵਾਨ ਹੈ, ਚਿੰਤਾ ਤਦ ਕਰੀਏ ਅਗਰ ਅਣਹੋਣੀ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ। ਉਸਦਾ ਹੁਕਮ ਅਟੱਲ ਹੈ, ਇਹ ਯਾਦ ਰਖ ਕੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਅਚਿੰਤੇ ਰਹੀਏ :

ਚਿੰਤਾ ਤਾ ਕੀ ਕੀਜੀਐ ਜੋ ਅਨਹੋਨੀ ਹੋਇ ॥

ਇਹੁ ਮਾਰਗੁ ਸੰਸਾਰ ਕੋ ਨਾਨਕ ਥਿਰੁ ਨਹੀ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੪੨੯)

(ਘ) ਸੰਕਟ ਸਮੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਨਣ ਨਾਲ ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਈ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਉਪਾਉ ਦਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਵਿਘਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ :

(i) **ਕੋਟਿ ਪਰਾਧ ਹਮਾਰੇ ਖੰਡਹੁ**
ਅਨਿਕ ਬਿਧੀ ਸਮਝਾਵਹੁ ॥
ਹਮ ਅਗਿਆਨ ਅਲਪ ਮਤਿ ਥੋਰੀ
ਤੁਮ ਆਪਨ ਬਿਰਦੁ ਰਖਾਵਹੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੭੪)

(ii) **ਜਹ ਮੁਸਕਲ ਹੋਵੈ ਅਤਿ ਭਾਰੀ ॥**
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਖਿਨ ਮਾਹਿ ਉਧਾਰੀ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੬੪)

(ਙ) ਡਰਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨੀਏ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਟਲ ਜਾਵੇਗਾ ਤੇ ਕਾਰਜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੦੬੩)

(ਚ) **ਡਰੀਏ ਕਿਉਂ ਜਦ ਕਿ :**

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੧੩੬)
ਕਿਉਂ ਨਾ ਅਚਿੰਤੇ ਰਹੀਏ ਜਦ ਕਿ
ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥
ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੂ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੧੩੬)

(ਛ) ਕਿਉਂ ਨਾ ਨਿਸੱਲ ਹੋ ਕੇ ਰਹੀਏ ਜਦ ਕਿ ਮਾਰਣ ਜੀਵਾਲਣ ਵਾਲਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪ ਹੈ :

ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕੋਈ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲਿ ਨ ਸਕੈ
ਮਨ ਹੋਇ ਨਿਚਿੰਦ ਨਿਸਲੁ ਹੋਇ ਰਹੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ ੫੯੪)

(ਜ) ਜਦ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਡਰ ਦਾ ਜੜ੍ਹੋਂ ਨਾਸ ਤਦ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿਚ ਵੱਸ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਰਹੀਏ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ ਤਾਕਿ ਨਾਮ ਮਨ ਵਿਚ ਵਸੇ :

ਜਾ ਕੈ ਅਚਿੰਤੁ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ ॥

ਤਾ ਕਉ ਚਿੰਤਾ ਕਤਹੂੰ ਨਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੯੬)

2.6 ਕਾਰਨ : ਦੁੱਖ ਵਿਚ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਨਾ ਮੰਨਣਾ।

ਉਪਾਵ : ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ :

(ੳ) ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੁਖ ਸੁਖ ਵੀ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ :

(i) **ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਬਾਹਰਿ ਹੁਕਮ ਨ ਕੋਇ ॥** (ਪੰਨਾ ੧)

(ii) **ਹੁਕਮੀ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਹੁਕਮਿ ਲਿਖਿ ਦੁਖ ਸੁਖ ਪਾਈਅਹਿ ॥** (ਪੰਨਾ ੧)

(ਅ) ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੀਤੇ ਦਾ ਫੱਲ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਦੇਣ ਦੀ ਥਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦੁਖ ਵਿਚ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲ ਰਹੀਏ ਤੇ ਦੁਖ ਨੂੰ ਸੁਖ ਕਰ ਕੇ ਜਾਈਏ :

ਦਦੈ ਦੋਸੁ ਨ ਦੇਊ ਕਿਸੈ ਦੋਸੁ ਕਰੰਮਾ ਆਪਣਿਆ ॥
ਜੋ ਮੈ ਕੀਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ ਦੋਸੁ ਨ ਦੀਜੈ ਅਵਰ ਜਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੩੩)

(ੲ) ਜਦ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦਾ ਫੱਲ ਮਿਲਣਾ ਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੇਖਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਮਿਟਣਾ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੌੜੇ ਮਿੱਠੇ ਫਲਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਸਮਾਨ ਜਾਣੀਏ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਵੀ ਨ ਭੁਲੀਏ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ, ਸੁਨਣ ਅਤੇ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਪਾਪ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਉਤਮ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹਰ ਵਕਤ ਜੁਟੇ ਰਹੀਏ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਹੜਾ ਦੁੱਖ ਭੋਗਣਾ ਪਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਭੋਗੀਏ। ਭਗਤੀ ਵੀ ਲੇਖਾਂ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਮੁਤਾਬਿਕ ਹੀ ਹੋਣੀ ਹੈ :

(i) **ਲੇਖੁ ਨ ਮਿਟਈ ਹੇ ਸਖੀ ਜੋ ਲਿਖਿਆ ਕਰਤਾਰਿ ॥** (ਪੰਨਾ ੯੩੭)

(ii) **ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਦੂਖੁ ਜਮੁ ਨਸੈ ॥** (ਪੰਨਾ ੨੬੨)

(iii) **ਸੇ ਸਿਮਰਹਿ ਜਿਨ ਆਪਿ ਸਿਮਰਾਏ ॥** (ਪੰਨਾ ੨੬੩)

ਫਿਰ ਵੀ ਸਦਾ ਉਦਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ :

(iv) **ਉਦਮੁ ਕਰਤ ਸੀਤਲ ਮਨ ਭਏ ॥**
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਸਗਲ ਦੁਖ ਗਏ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੦੧)

(ਸ) ਜਦ ਦੁਖ ਵਿਚ ਦੁਖੀ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ :

(1) ਤਨ ਮਨ ਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ,

(2) ਮਨ ਦਾ ਸੰਤੁਲਣ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਕਿਉਂ ਨਾ, ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਕੱਟ ਕੇ, ਸੁਖੀ ਹੋ ਰਹੀਏ:

(i) **ਜਬ ਲਗੁ ਹੁਕਮੁ ਨ ਬੂਝਤਾ ਤਬ ਹੀ ਲਉ ਦੁਖੀਆ ॥**

ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣਿਆ ਤਬ ਹੀ ਤੇ ਸੁਖੀਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੦੦)

(ii) **ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਜਲਾਇਆ ਦੁਖੀਆ ਚਲਿਆ ਰੋਇ ॥**
ਨਾਨਕ ਸਿਫਤੀ ਰਤਿਆ ਮਨੁ ਤਨੁ ਹਰਿਆ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੨੪੦)

(iii) **ਸਗਲੇ ਦੂਖੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਰਿ ਪੀਵੈ**
ਬਹੁੜਿ ਦੂਖੁ ਨ ਪਾਇਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੦੩੪)

(iv) **ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੋਇ ॥** (ਪੰਨਾ ੩੬੪)

(ਹ) ਜੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ੧੦ ਸੁੱਖ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਇਕ ਦੁੱਖ ਵੀ, ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਸੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਦਾਤ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਧੰਨਵਾਦ ਵਿਚ ਰਹੀਏ, ਜਦ ਕਿ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੈ :

ਦਸ ਬਸਤੂ ਲੇ ਪਾਛੈ ਪਾਵੈ ॥
ਏਕ ਬਸਤੁ ਕਾਰਨਿ ਬਿਖੋਟਿ ਗਵਾਵੈ ॥
ਏਕ ਭੀ ਨ ਦੇਇ ਦਸ ਭੀ ਹਿਰਿ ਲੇਇ ॥
ਤਉ ਮੂੜਾ ਕਹੁ ਕਹਾ ਕਰੇਇ ॥
ਜਿਸੁ ਠਾਕੁਰ ਸਿਉ ਨਾਹੀ ਚਾਰਾ ॥
ਤਾ ਕਉ ਕੀਜੈ ਸਦ ਨਮਸਕਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੬੮)
ਕੇਤਿਆ ਦੂਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥
ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ ੫)

(ਕ) ਜਦ ਕਿ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕੇਵਲ ਮੁਸਾਫ਼ਿਰ ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਦਾਰੂ ਸਮਝਦੇ ਹੋਏ ਨਾਮ ਨੂੰ ਆਧਾਰ ਬਣਾ ਕੇ ਸੁਖੀ ਹੋ ਜਾਈਏ?

(i) **ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ ॥** (ਪੰਨਾ ੪੬੯)

(ii) **ਤਿਨਾ ਅਨੰਦੁ ਸਦਾ ਸੁਖੁ ਹੈ ਜਿਨਾ ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥** (ਪੰਨਾ ੩੬)

(iii) **ਡਿਠਾ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ਸੁਖੁ ਨ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ॥**
ਤਨੁ ਧਨੁ ਹੋਸੀ ਛਾਰੁ ਜਾਣੈ ਕੋਇ ਜਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੩੨੨)

(ਖ) ਰੋਸ ਕਿਉਂ ਨਾ ਤਿਆਗੀਏ ਜਦ ਕਿ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਚਾਰ ਗੁਣਾ ਦਾਤਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਸ ਕੀ ਬਸਤੁ ਤਿਸੁ ਆਗੈ ਰਾਖੈ ॥
ਪ੍ਰਭ ਕੀ ਆਗਿਆ ਮਾਨੈ ਮਾਥੈ ॥
ਉਸ ਤੇ ਚਉਗੁਨ ਕਰੈ ਨਿਹਾਲੁ ॥
ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਦਇਆਲ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੬੮)

(ਗ) ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਮੰਨਣਾ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਮੂਲ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਛੱਡ ਕੇ

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਮੰਨਣ ਵਿਚ ਹੀ ਸਾਡਾ ਭਲਾ ਹੈ :

ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਜੋ ਚਲੈ ਦੁਖੁ ਨ ਪਾਵੈ ਕੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੩੧)

ਦੁਖ ਸੁਖ ਅਤੇ ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝ ਕੇ ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰਕੇ ਮੰਨਣਾ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਅਹਿਰਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਡੋਲ ਬਣਾ ਕੇ ਗੁਰਮਤਿ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚਲਣ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ।।

2.7 ਕਾਰਨ : ਢਾਊ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਤਾ

ਉਪਾਵ : ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਫ਼ਲਤਾ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਸਦਾ ਵਿਗਾਸੁ ॥ (ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਪੰਨਾ ੨)

ਚਾਉ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਭਗਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਢਾਊ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਤਾ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਤੇ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

(i) **ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ।**
ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ॥ (ਅਰਦਾਸਿ)

(ii) **ਕਰਹਿ ਭਗਤਿ ਆਤਮ ਕੈ ਚਾਇ ॥**
ਪ੍ਰਭ ਅਪਨੇ ਸਿਉ ਰਹਹਿ ਸਮਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੯੬)

ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ।

2.8 ਕਾਰਨ : ਦੁਖ ਸੰਤਾਪ ਅਤੇ ਗਮ ਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਔਗਣ ਮਨਤਨ ਨੂੰ ਗਾਲਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਾ ਕੇ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ।

ਦੂਖ ਰੋਗ ਸੰਤਾਪ ਉਤਰੇ ਸੁਣੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੨੨)

2.9 ਕਾਰਨ : ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਚੁਗਲੀ

ਉਪਾਵ : ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਚੁਗਲੀ ਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸੁਣਨੀ।

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ:

(i) **ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ ॥**

ਮੁਹ ਕਾਲੇ ਤਿਨ ਨਿੰਦਕਾ ਨਰਕੇ ਘੋਰਿ ਪਵੰਨਿ ॥

(ਸੂਹੀ ਮਹਲਾ ੩, ਪੰਨਾ ੭੫੫)

(ii) **ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਚੁਗਲੀ ਚੁਗਲੋ ਵਜੈ**
ਕੀਤਾ ਕਰਤਿਆ ਓਸ ਦਾ ਸਭੁ ਗਇਆ ॥
ਨਿਤ ਚੁਗਲੀ ਕਰੇ ਅਣਹੋਦੀ ਪਰਾਈ
ਮੁਹੁ ਕਢਿ ਨ ਸਕੈ ਓਸ ਦਾ ਕਾਲਾ ਭਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੩੦੮)

ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਮਾੜੇ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪ ਹੀ ਕਰ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਿਭਾਉਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਮਾੜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਕਰਤੂਤ ਸਹੀ ਬਿਆਨ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਾੜੇ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾੜਾ ਕਹਿਣਾ ਜਾ ਸੁਨਣਾ ਨਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਪਾਪ ਧੋ ਕੇ ਨਿੰਦਕ ਅਪਣੇ ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਈ ਰਖੇ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਨਣ ਨਾਲ ਰੋਗ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ :

(iii) **ਜੇ ਓਹੁ ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਨ੍ਹਾਵੈ ॥**
ਜੇ ਓਹੁ ਦੁਆਦਸ ਸਿਲਾ ਪੂਜਾਵੈ ॥
ਜੇ ਓਹੁ ਕੂਪ ਤਟਾ ਦੇਵਾਵੈ ॥
ਕਰੈ ਨਿੰਦ ਸਭ ਬਿਰਥਾ ਜਾਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੮੭੫)

ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ 68 ਤੀਰਥਾਂ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ, ਜੇ ਬਾਰਾਂ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਜਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਖੂਹ ਤਲਾਬ ਆਦਿ ਭੀ ਲਵਾਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮਿਹਨਤ ਵਿਅਰਥ ਜਾਵੇਗੀ ਅਗਰ ਉਹ

2.10 ਕਾਰਨ : ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਣ

(i) **ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ ॥**
ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੩੨)

ਜਿਵੇਂ ਸੋਹਾਗਾ (ਕੁਠਾਲੀ ਵਿਚ ਪਾਏ) ਸੋਨੇ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਕਾਮ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਨਿਰਬਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਗਾਲ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਉਪਾਵ : ਮਨ ਤੋਂ ਗੁੱਸਾ ਮਿਟਾ ਕੇ, ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:

(i) **ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ ॥**
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੩੮੧)

ਗੁੱਸਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਧੀਰਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ii) **ਧੀਰਜ ਧਾਮੁ ਬਣਾਇ ਇਹੈ ਤਨੁ**
ਬੁਧੁ ਸੁ ਦੀਪਕ ਜਿਉਂ ਉਜਿਆਰੈ ॥ (ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦)

2.11 ਕਾਰਨ : (ੳ) ਖਰਵ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ :

(i) **ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ ॥** (ਪੰਨਾ ੪੭੩)

ਉਪਾਵ : ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ:

(ii) **ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ ॥** (ਪੰਨਾ ੪੭੦)

ਕਾਰਨ : (ਅ) ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣਾ

ਉਪਾਵ : ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ :

(iii) **ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ ॥** (ਪੰਨਾ ੯੧੮)

2.12 ਕਾਰਨ : ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਉਤਾਵਲਾਪਣ :

ਉਪਾਵ : ਇਹਨਾਂ ਅਉਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾਂ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਤਾਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਸਫਲਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਉਤਸ਼ਾਹ, ਉਦਮ, ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਨਾ ਕਿ ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਉਤਾਵਲੇਪਣ ਨਾਲ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਕ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ, ਉਦਮ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਵਿਚ ਕਰਨੇ ਹਨ।

(i) **ਜਾਇ ਪੁਛਹੁ ਸੋਹਾਗਣੀ ਤੁਸੀ ਰਾਵਿਆ ਕਿਨੀ ਗੁਣੀ ॥**
ਸਹਜਿ ਸੰਤੋਖਿ ਸੀਗਾਰੀਆ ਮਿਠਾ ਬੋਲਣੀ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੭)

ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਹੀ ਭਗਤੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਹੀ ਜਾਗਦਾ ਅਤੇ ਸੌਂਦਾ ਹੈ :

(ii) **ਸਹਜੇ ਜਾਗੈ ਸਹਜੇ ਸੋਵੈ ॥**
ਗੁਰਮੁਖਿ ਅਨਦਿਨੁ ਉਸਤਤਿ ਹੋਵੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੪੬)

(iii) **ਸਹਜੇ ਜਾਗਣੁ ਸਹਜੇ ਸੋਇ ॥**
ਸਹਜੇ ਹੋਤਾ ਜਾਇ ਸੁ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੩੬)

2.13 ਕਾਰਨ : (ੳ) ਰੁੱਖਾਪਣ, ਅੱਖੜਪਣ ਅਤੇ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਅਉਗੁਣ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹਨ ਅਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਮਿੱਠਾ, ਸੱਚਾ, ਨਿੰਮ੍ਰਤਾ ਭਰਪੂਰ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਵਰਤਾਰਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹਨ ਅਤੇ ਸਭ ਹੀ ਉਤਮ ਹਨ।

(i) **ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ**
ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ ॥
ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ
ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ ॥੧॥
ਲੋਗਾ ਭਰਮਿ ਨ ਭੂਲਹੁ ਭਾਈ ॥
ਖਾਲਿਕੁ ਖਲਕ ਖਲਕ ਮਹਿ ਖਾਲਿਕੁ
ਪੂਰਿ ਰਹਿਓ ਸ੍ਰਬ ਠਾਂਈ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੩੪੯-੧੩੫੦)

(ii) **ਨਾਨਕ ਉਤਮੁ ਨੀਚੁ ਨ ਕੋਇ ॥** (ਪੰਨਾ ੭)

ਕਾਰਨ : (ਅ) ਅਭਿਮਾਨ ਤੇ ਹੈਂਕੜਬਾਜ਼ੀ

ਉਪਾਵ : ਇਹ ਔਗੁਣ ਤਿਆਗ ਕੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਹਰ ਥਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵੇਖਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿਚ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਉਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਪਰਤੱਖ ਸਰੂਪ ਜਾਣ ਕੇ ਪੂਜਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਚਾਓ, ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ, ਉਥੇ ਬੇਲੋੜੀਂਦਾਪਣ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸਤਾਪਣ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਮੰਦਗੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਅਉਗੁਣ ਹੈ। ਇਸ ਭੇਦ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :

(i) **ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੈ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥**
ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੈ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੭੪)

(ii) **ਮਨ ਤੇ ਬਿਨਸੈ ਸਗਲਾ ਭਰਮੁ ॥**
ਕਰਿ ਪੂਜੈ ਸਗਲ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੭੪)

ਅਹੰਕਾਰੀ ਦਾ ਮਨ ਤਨ ਗਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੁਆਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਾਣੇ ਨੂੰ ਸਭ ਸੁਖ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਪੈਰਾਂ ਥੱਲੇ ਧਰਤੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਿਆਈਂ ਅੰਦਰੋਂ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰੋਂ ਠਾਠਾ ਬਾਗਾ ਰਖਦਾ ਹੈ :

(iii) **ਸੁਖੀ ਬਸੈ ਮਸਕੀਨੀਆ ਆਪੁ ਨਿਵਾਰਿ ਤਲੇ ॥**
ਬਡੇ ਬਡੇ ਅਹੰਕਾਰੀਆ ਨਾਨਕ ਗਰਬਿ ਗਲੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੭੮)

ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸੁਸ਼ੀਲਤਾ ਧਾਰਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2.14 ਕਾਰਨ : ਈਰਖਾ :

ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ ਹੋਵੈ

ਤਿਸ ਦਾ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਵੀ ਭਲਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੩੦੮)

ਜਿਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਰਾਈ ਈਰਖਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਭੀ ਕਦੇ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।
ਉਪਾਵ : ਈਰਖਾ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ ਜਦਕਿ ਸਭ ਨੂੰ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਆਪ ਹੀ ਦਾਤਾਂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ? ਸਾੜਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਹੀ ਸੜਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਵਿਗੜਦਾ ਜਿਸ ਦੇ ਬਾਰੇ ਈਰਖਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :

ਸਭਨਾ ਜੀਆ ਕਾ ਇਕੁ ਦਾਤਾ ਸੋ ਮੈ ਵਿਸਰਿ ਨ ਜਾਈ ॥ (ਪੰਨਾ ੨)

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਈਰਖਾ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।

2.15 ਕਾਰਨ : ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾ ਲਊ ਰੁਚੀ।
ਉਪਾਵ : ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਬਦਲਾ ਲਊ ਰੁਚੀ ਤਨ ਮਨ ਤੋਂ ਮਿਟਾ ਦੇਈਏ :

(i) **ਵਵਾ ਵੈਰੁ ਨ ਕਰੀਐ ਕਾਹੂ ॥**
ਘਟ ਘਟ ਅੰਤਰਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਾਹੂ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੫੯)

(ii) **ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ ॥**
ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ ॥ (ਪੰਨਾ ੩੮੬)

ਖਿਮਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ :

(iii) **ਖਿਮਾ ਗਹੀ ਬ੍ਰਤੁ ਸੀਲ ਸੰਤੋਖੰ ॥**
ਰੋਗੁ ਨ ਬਿਆਪੈ ਨਾ ਜਮ ਦੋਖੰ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੨੩)

ਕਾਰਨ : ਘ੍ਰਿਣਾ।
ਉਪਾਵ : ਘ੍ਰਿਣਾ ਜਾਤ, ਪੇਸ਼ਾ, ਅਮੀਰੀ, ਗਰੀਬੀ, ਫ਼ਿਰਕਾ, ਧਰਮ, ਨਸਲ, ਰੰਗ ਇਤਿਆਦਿ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨੀ ਵਰਜਿਤ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਭ ਵਿਚ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵੇਖਦਾ ਹੋਇਆ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਾਲੀ ਬਿਰਤੀ ਧਾਰਨ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘ੍ਰਿਣਾ ਦਾ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਕਰ ਕੇ ਸਭ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2.17 ਕਾਰਨ : ਪਾਪ ਅਤੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ।
ਉਪਾਵ : ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਰੂਪ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੋਗ, ਵਿਜੋਗ ਅਤੇ ਸੰਤਾਪ ਨਹੀਂ ਲਗਦੇ :

ਪਾਪੁ ਬੁਰਾ ਪਾਪੀ ਕਉ ਪਿਆਰਾ ॥

ਪਾਪਿ ਲਦੇ ਪਾਪੇ ਪਾਸਾਰਾ ॥
ਪਰਹਰਿ ਪਾਪੁ ਪਛਾਣੈ ਆਪੁ ॥
ਨਾ ਤਿਸੁ ਸੋਗੁ ਵਿਜੋਗੁ ਸੰਤਾਪੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੩੫)

2.18 ਕਾਰਨ : ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਵਰਤਾਰਾ। ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਕੂੜ ਕਮਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿਗੜਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਹਰਤ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:

(i) **ਝੂਠ ਵਿਕਾਰ ਮਹਾ ਦੁਖੁ ਦੇਹ** (ਪੰਨਾ ੩੫੨)

ਉਪਾਵ : ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੱਚਾ ਆਚਾਰ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੈ :

(ii) **ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ** (ਪੰਨਾ ੬੨)

2.19 ਕਾਰਨ : (ੳ) ਦੁਕਿਰਤ

ਮੁਨਾਫ਼ਾ-ਖ਼ੋਰੀ, ਹੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਫ਼ੀਸ, ਭਾੜਾ ਤੇ ਵਿਆਜ ਲੈਣੇ, ਹੱਕ ਮਾਰਨਾ, ਡਿਊਟੀ ਤੋਂ ਅਣਗਹਿਲੀ ਕਰਨੀ, ਜੂਆਬਾਜ਼ੀ ਤੇ ਸੱਟਾਬਾਜ਼ੀ, ਉਸਾਰੀ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਮਸਾਲਾ ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਘੱਟ ਲਾਉਣੀ, ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਨਾਲ ਧੰਨ ਕਮਾਉਣਾ, ਇਤਿਆਦਿ ਦੁਕਿਰਤ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੰਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੇ ਬੁਰੀ ਘਾਲ ਨਾਲ ਤਨ ਮਨ ਮੈਲੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਮੰਦੇ ਕੰਮ ਵਰਜਿਤ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ :

(i) **ਮੰਦਾ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਪਾਵਣਾ ॥** (ਪੰਨਾ ੪੭੦)

(ii) **ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉ ਘਾਲੀਐ ॥**
ਮੰਦਾ ਮੂਲਿ ਨ ਕੀਚਈ ਦੇ ਲੰਮੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੭੪)

(ਅ) ਵੱਢੀ-ਖੋਰੀ

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਗਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਮ ਵਰਜਿਤ ਹਨ :

ਵਢੀ ਲੈ ਕੈ ਹਕੁ ਗਵਾਏ ॥
ਜੇ ਕੋ ਪੂਛੈ ਤਾ ਪੜਿ ਸੁਣਾਏ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੫੧)

ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮਾਂ ਤੋਂ ਕਦੇ ਪਿਛੇ ਨਹੀਂ ਹਟਣਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਨਰੋਏ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਣਗੇ:

ਸੰਗਿ ਦੇਖੈ ਕਰਣਹਾਰਾ ਕਾਇ ਪਾਪੁ ਕਮਾਈਐ ॥
ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕੀਜੈ ਨਾਮੁ ਲੀਜੈ ਨਰਕਿ ਮੂਲਿ ਨ ਜਾਈਐ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੬੧)
ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ ॥

ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੨੪੫)

2.20 ਕਾਰਨ : ਕਪਟ ਤੇ ਵੱਲ-ਛੱਲ :

ਕਪਟ ਤੇ ਵੱਲ-ਛੱਲ ਨੂੰ ਆਪਦੇ ਆਚਾਰ ਦਾ ਆਧਾਰ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨੋਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਪਟ ਤੇ ਵੱਲ-ਛੱਲ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ਕਪਟ ਤੇ ਵੱਲ-ਛੱਲ ਨਾਲ ਤਨ ਮਨ ਮੈਲੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਭਗਤੀ-ਫਲਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ :

(i) **ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਤ ਕਪਟੁ ਕਮਾਵਹਿ**
ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਨ ਹੋਈ ॥
ਅਨਦਿਨੁ ਕਰਮ ਕਰਹਿ ਬਹੁਤੇਰੇ ਸੁਪਨੈ ਸੁਖੁ ਨ ਹੋਈ ॥ (ਪੰਨਾ ੭੩੨)

(ii) **ਜਿਨਾ ਅੰਤਰਿ ਕਪਟੁ ਵਿਕਾਰੁ ਹੈ ਤਿਨਾ ਰੋਇ ਕਿਆ ਕੀਜੈ ॥**
ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ ਸਿਰਿ ਰੋਗ ਹਥੁ ਦੀਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੫੦)

ਉਪਾਵ : ਕਪਟ ਤੇ ਵੱਲ-ਛੱਲ ਦਾ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗ।

2.21 ਕਾਰਨ : ਚੋਰੀ ਤੇ ਠੱਗੀ

ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਤਨ ਮਨ ਮੈਲੇ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੋਰੀ ਤੇ ਠੱਗੀ ਨਾਲ ਕਮਾਏ ਹੋਏ ਧੰਨ ਵਿਚੋਂ ਕਢਿਆ ਦਸਵੰਧ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ:

(i) **ਚੋਰੁ ਸਲਾਹੇ ਚੀਤੁ ਨ ਭੀਜੈ ॥**
ਜੇ ਬਦੀ ਕਰੇ ਤਾ ਤਸੂ ਨ ਛੀਜੈ ॥
ਚੋਰ ਕੀ ਹਾਮਾ ਭਰੇ ਨ ਕੋਇ ॥
ਚੋਰੁ ਕੀਆ ਚੰਗਾ ਕਿਉ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੬੨)

(ii) **ਜੇ ਮੁਹਾਕਾ ਘਰੁ ਮੁਹੈ ਘਰੁ ਮੁਹਿ ਪਿਤਰੀ ਦੇਇ ॥**
ਅਗੈ ਵਸਤੁ ਸਿਞਾਣੀਐ ਪਿਤਰੀ ਚੋਰ ਕਰੇਇ ॥
ਵਢੀਅਹਿ ਹਥ ਦਲਾਲ ਕੇ ਮੁਸਫੀ ਏਹ ਕਰੇਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੭੨)

ਉਪਰੋਕਤ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਮੁਰਾਦ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਤਰਾਂ ਦੇ ਉਧਾਰ ਵਾਸਤੇ ਠੱਗੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਿਚੋਂ ਪੰਡਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਿ ਛਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਧਰਮਰਾਜ ਵਲੋਂ ਠੱਗੀ ਦੇ ਮਾਲ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪਿੱਤਰ ਚੋਰੀ ਦੇ ਅਪਰਾਧ ਦੇ ਭਾਗੀ ਬਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਡਤਾਂ ਦੇ ਦਲਾਲ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਹੱਥ ਵੱਢੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਚੋਰੀ ਠੱਗੀ ਦੀ ਥਾਂ ਦਸਾਂ ਨੌਹਾਂ ਦੀ ਸੁਕਿਰਤ ਵਿਚੋਂ ਹੀ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ :

(iii) **ਨਾਨਕ ਅਗੈ ਸੋ ਮਿਲੈ ਜਿ ਖਟੇ ਘਾਲੇ ਦੇਇ ॥** (ਪੰਨਾ ੪੭੨)

2.22 ਕਾਰਨ : ਬੁਰਿਆਈ

ਬੁਰੇ ਖ਼ਿਆਲ, ਬੁਰੇ ਮਨਸੂਬੇ ਤੇ ਬੁਰੇ ਕਰਮ ਮਨ ਤਨ ਨੂੰ ਅਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਨਿਰਬਲ ਕਰਦੇ ਹਨ :

ਬੁਰਾ ਕਰੇ ਸੁ ਕੇਹਾ ਸਿਝੈ ॥
ਆਪਣੈ ਰੋਹਿ ਆਪੇ ਹੀ ਦਝੈ ॥
ਮਨਮੁਖਿ ਕਮਲਾ ਰਗੜੈ ਲੁਝੈ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੋਇ ਤਿਸੁ ਸਭ ਕਿਛੁ ਸੁਝੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੪੧੮)

ਉਪਾਵ : ਬੁਰਿਆਈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਾ ਤੇ ਕਰਨਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੀਵਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2.23 ਕਾਰਨ : ਪਾਖੰਡ

ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਢੌਂਗ ਰਚਣੇ, ਅੰਦਰੋਂ ਹੋਰ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਹੋਰ ਹੋਣਾ, ਅੰਦਰੋਂ ਠੱਗ ਹੋਣਾ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਸਾਧ ਤੇ ਧਰਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ, ਇਤਿਆਦਿ –ਸਭ ਪਾਖੰਡ ਹਨ। ਇਹ ਮਨ ਤਨ ਨੂੰ ਅਪਵਿੱਤਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦੇ ਹਨ :

(i) **ਪਾਖੰਡ ਪਾਖੰਡ ਕਰਿ ਕਰਿ ਭਰਮੇ**
ਲੋਭੁ ਪਾਖੰਡੁ ਜਗਿ ਬੁਰਿਆਰੇ ॥
ਹਲਤਿ ਪਲਤਿ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋਵਹਿ
ਜਮਕਾਲੁ ਖੜਾ ਸਿਰਿ ਮਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੧)

ਉਪਾਵ : ਪਾਖੰਡ ਤਿਆਗਣਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਦਿਲੋਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ :

(ii) **ਦਿਲਹੁ ਮੁਹਬਤਿ ਜਿੰਨ੍ ਸੇਈ ਸਚਿਆ ॥**
ਜਿਨ੍ ਮਨਿ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਸਿ ਕਾਂਢੇ ਕਚਿਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੮੮)

2.24 ਕਾਰਨ : ਵਧੇਰੇ ਕਾਮ ਵਾਸ਼ਨਾ ਰਖਣੀ ਅਤੇ ਕਾਮ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਹੋਣਾ :

ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ ॥
ਘਰੀ ਮੁਹਤ ਰੰਗ ਮਾਣਹਿ ਫਿਰਿ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੦੩)

ਅਰਥ : ਹੇ ਅੰਨ੍ਹੇ ਜੀਵ! ਥੋਹੜਾ ਜਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਕਾਮ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ (ਫਿਰ) ਤੂੰ ਕ੍ਰੋੜਾਂ ਹੀ ਦਿਨ ਦੁੱਖ ਸਹਾਰਦਾ ਹੈ। ਤੂੰ ਘੜੀ ਦੋ ਘੜੀਆਂ ਮੌਜਾਂ ਮਾਣਦਾ ਹੈਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਪਿਛੋਂ ਮੁੜ ਮੁੜ ਪਛਤਾਉਂਦਾ ਹੈਂ।

ਉਪਾਵ : ਕਾਮ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਜਤ ਦੀ ਪਾਲਣਾ । ਪਤਨੀ ਵਰਤਾ ਜਾਂ ਪਤੀ ਵਰਤਾ ਧਰਮ ਪਾਲਣਾ/ਪਤੀ ਪਤਨੀ ਦੇ ਭੋਗ ਵਿਚ ਵੀ ਸੰਜਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

2.25 ਕਾਰਨ : ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਘਾਟ

ਇਹ ਘਾਟ ਅਸਫ਼ਲਤਾ, ਨਿਰਾਸਤਾ ਅਤੇ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਭਰੋਸਾ ਵੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਗਤੀ ਦਾ ਫਲ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਗਤੀ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਸਰੋਤ ਵੀ। ਇਹ ਭਗਤੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਵੀ ਹੈ।

ਉਪਾਵ : ਸਵੈ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵਿਚ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ :

ਜਿਸ ਨੋ ਪਰਤੀਤਿ ਹੋਵੈ ਤਿਸ ਕਾ ਗਾਵਿਆ
ਥਾਇ ਪਵੈ ਸੋ ਪਾਵੈ ਦਰਗਹ ਮਾਨੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੭੩੪)

2.26 ਕਾਰਨ : ਕੱਟੜਪਣ ਅਤੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ

ਇਹ ਔਗਣ ਮਨ ਤਨ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਪਾਵ : ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ, ਉਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰ ਇਕ ਵਿੱਚ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਹੀ ਕਰਣ ਕਰਾਵਣਹਾਰ ਸਮਝ ਕੇ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ, ਉਦਾਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

2.27 ਕਾਰਨ : ਹੋਛਾਪਣ ਤੇ ਚੰਚਲਤਾ :

ਇਹ ਮਨ ਤਨ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜ ਹੋਰ ਵਧਦੇ ਹਨ :

(i) **ਹੋਛੀ ਮਤਿ ਭਇਆ ਮਨੁ ਹੋਛਾ**
ਗੁੜੁ ਸਾ ਮਖੀ ਖਾਇਆ ॥
ਨਾ ਮਰਜਾਦੁ ਆਇਆ ਕਲਿ ਭੀਤਰਿ
ਨਾਂਗੋ ਬੰਧਿ ਚਲਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ ਪ੮੨)

(ii) **ਚੰਚਲੁ ਚੀਤੁ ਨ ਪਾਵੈ ਪਾਰਾ ॥**
ਆਵਤ ਜਾਤ ਨ ਲਾਗੈ ਬਾਰਾ ॥
ਦੂਖੁ ਘਣੋ ਮਰੀਐ ਕਰਤਾਰਾ ॥
ਬਿਨੁ ਪ੍ਰੀਤਮ ਕੋ ਕਰੈ ਨ ਸਾਰਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੧੮੯)

ਉਪਾਵ : ਹੋਛਾਪਣ ਤੇ ਚੰਚਲਤਾ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਦੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨੇ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਦਾ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ।

2.28 ਕਾਰਨ : ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਨੂੰ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਜਾਂ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਦਾ ਮੁੱਲ ਨਾ ਪਾਉਣਾ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ ਹੈ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿਚ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ ਇਕ ਰੋਗੀ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਹੜਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀਆਂ ਦਿਤੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਕੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਘੋਰ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਹੈ ਅਤੇ ਘੋਰ ਨਰਕ ਦਾ ਭਾਗੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਨੋ ਬਿਸਰੈ ਪੁਰਖੁ ਬਿਧਾਤਾ ॥
ਜਲਤਾ ਫਿਰੈ ਰਹੈ ਨਿਤ ਤਾਤਾ ॥
ਅਕਿਰਤਘਣੈ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਈ
ਨਰਕ ਘੋਰ ਮਹਿ ਪਾਵਣਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੦੮੬)

ਉਪਾਵ : ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਤਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਸਦਾ ਸ਼ੁਕਰ ਅਤੇ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2.29 ਕਾਰਨ : ਮੰਦ-ਭਾਵਨਾ ਰਖਣੀ ਅਤੇ ਸਰਾਪ ਦੇਣਾ :

ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਰਾਪ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਮੰਦਭਾਵਨਾ ਰਖਣੀ ਵਰਜਿਤ ਹਨ। ਸਰਾਪ ਦਿੰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਮੰਦਭਾਵਨਾ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਮਨ ਤਨ ਮੈਲਾ ਅਤੇ ਖੋਖਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਉਪਾਵ : ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮੰਦਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਪ ਦੇਣਾ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ। ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵੈਰ-ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਮੰਦਭਾਵਨਾ ਲੰਘ ਕੇ ਮੂੰਹੋਂ ਵਰ ਸਰਾਪ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦੇ :

ਲੰਘ ਨਿਕਥੈ ਵਰੈ ਸਰਾਪੈ ॥ (ਪੰਨਾ ਵਾਰ ੨੩, ਪਉੜੀ ੧੯)

2.30 ਕਾਰਨ : ਸਵੈ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੁਚੀ।

ਆਪਣੇ ਸੁਖ, ਦੁਖ, ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਲਾਭ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਖਣਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਸੁਖ, ਦੁਖ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਰੁਚੀ ਰੋਗੀ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੁਚੀ ਕਰ ਕੇ ਹੀ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਰੋਗ ਵਿਚ ਹੀ ਧਿਆਨ ਜੋੜੀ ਰਖਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਦੁਖ ਅਤੇ ਰੋਗ ਹੋਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਉਪਾਵ :ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਅਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਲੇਖੇ ਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਦੇਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਪਣੇ ਦੁਖ ਸੁਖ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਸਮਝਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿਚ ਜੁਟਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ :

(i) **ਮਿਥਿਆ ਤਨ ਨਹੀ ਪਰਉਪਕਾਰਾ ॥** (ਪੰਨਾ ੨੬੯)

(ii) **ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ ॥** (ਪੰਨਾ ੨੭੩)

2.31 ਕਾਰਨ : ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਲੋਭ

ਕਦੇ ਵੀ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਕਿਸਮ ਦੇ ਭੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮਨ ਨਹੀਂ ਰਜਦਾ। ਹੋਰ ਹੋਰ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਦੀ ਅਗਨੀ ਮਨ ਤੇ ਤਨ ਨੂੰ ਸਾੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ :

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀਂ ਕੋਊ ਰਾਜੈ ॥
ਸੁਪਨ ਮਨੋਰਥ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਜੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੭੯)

ਉਪਾਵ : ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ। ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਲੋਭ ਨੂੰ ਤਿਆਗਣਾ ।

2.32 ਕਾਰਨ : ਆਲਸਪਣ

ਉਪਾਵ : ਆਲਸ ਤਿਆਗਣੀ ਤੇ ਉਦਮੀ ਹੋਣਾ।

ਆਲਸ ਕਰ ਕੇ ਨਾ ਤਾਂ ਉਚਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਨਾਲ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਭਗਤੀ। ਸਾਰੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿਚ ਉਦਮ ਅਤੇ ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸਫਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ :

ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚੁ ॥
ਧਿਆਇਦਿਆ ਤੂੰ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲੁ ਨਾਨਕ ਉਤਰੀ ਚਿੰਤ ॥ (ਪੰਨਾ ੫੨੨)

2.33 ਕਾਰਨ : (ੳ) ਨਿੱਜੀ ਸਵੱਛਤਾ ਨਾ ਰਖਣੀ।

ਉਪਾਵ : ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕਪੜੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ।

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ
ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੧੧)

ਕਾਰਨ : (ਅ) ਘਰ ਬਾਹਰ ਸਰੀਰਕ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨਾ।

ਉਪਾਵ : ਘਰ ਅਤੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਸਰੀਰਕ

ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇ ਹੋਰ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

2.34 ਕਾਰਨ : ਹੱਠ ਅਤੇ ਵਿਤੋਂ ਵੱਧ ਯਤਨ

ਉਪਾਵ : ਨਰੋਏ ਮਨ ਤਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਔਗੁਣ ਤਿਆਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਮਨਹਠਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਸਭ ਥਕੇ ਕਰਮ ਕਮਾਇ ॥
ਮਨਹਠਿ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਦੇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜੇ ਭਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੫੯੩)

2.35 ਕਾਰਨ : ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ

ਉਪਾਵ : ਵੇਖ ਕੇ /ਅਣਡਿਠ ਤਾਂ ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਗੁਰਮੁਖ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਇਕ ਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ ਇਕ ਰੋਗੀ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਬਿਨਾਂ ਠੋਸ ਸਬੂਤ ਦੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸ਼ੱਕੀ ਸੁਭਾਅ ਤਿਆਗਣਾ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੋਵੇਗਾ।

2.36 ਕਾਰਨ : ਹਿੰਸਾ

ਉਪਾਵ : ਜੀਵ ਹਤਿਆ ਅਤੇ ਨਿਹੱਥੇ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਹਿੰਸਕ ਬਿਰਤੀ ਰੋਗੀ ਮਨ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਵੈ-ਰਖਿਆ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਉਪਾਅ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਕੇਵਲ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿਚ ਹਥਿਆਰ ਚੁਕਣਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ।

(i) **ਜੀਅ ਬਧਹੁ ਸੁ ਧਰਮੁ ਕਰਿ ਥਾਪਹੁ ਅਧਰਮੁ ਕਹਹੁ ਕਤ ਭਾਈ ॥** (ਪੰਨਾ ੧੧੦੩)

(ii) **ਜਿਸੁ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਤਾ ਕਉ ਹਿੰਸਾ ਲੋਭੁ ਵਿਸਾਰੇ ॥**
ਸਹਜਿ ਰਵੈ ਵਰੁ ਕਾਮਣਿ ਪਿਰ ਕੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੰਗਿ ਸਵਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੧੯੮)

2.37 ਕਾਰਨ : ਕੁਸੰਗਤ

ਮਨਮੁਖਾਂ ਅਤੇ ਭੈੜੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਭੈੜੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

(i) **ਦੂਜੈ ਭਾਇ ਦੁਸਟਾ ਕਾ ਵਾਸਾ ॥**
ਭਉਦੇ ਫਿਰਹਿ ਬਹੁ ਮੋਹ ਪਿਆਸਾ ॥
ਕੁਸੰਗਤਿ ਬਹਹਿ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ
ਦੁਖੋ ਦੁਖੁ ਕਮਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੦੬੮)

ਉਪਾਵ : ਕੁਸੰਗਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਚੰਗੇ ਵਿਹਾਰ ਤੇ

ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਉਪਜਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਤਨ ਅਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ:

(ii) **ਮੇਰੇ ਮਾਧਉ ਜੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਮਿਲੇ ਸਿ ਤਰਿਆ ॥** (ਪੰਨਾ ੪੯੫)

2.38 ਕਾਰਨ : ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੂੰ ਭੁੱਲਣਾ

ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ ॥
ਤਾਂ ਤਨਿ ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੨੫੬)

ਉਪਾਵ : ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਸੁਣਨੀ ਅਤੇ ਸਦਾ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ।

2.39 ਕਾਰਨ : ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਰਖਣਾ ।

ਉਪਾਵ : ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ। ਅਗਰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕੱਟ ਦੇਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੋਈ ਐਸਾ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਟਿਆ ਜਾਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਭੂ ਤਾਂ 'ਦੁਖ ਭੰਜਨ ਪੂਰਨ ਕਿਰਪਾਲ' ਹੈ :

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੮੮)

3. ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮੂਲ ਕਾਰਣਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਉਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਨਿਰਤੰਰਤਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਬੀਜ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਗੇ, ਉਥੇ ਉਨਾ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਭਾਂਡਾਂ ਸਾਫ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਹੀ ਨਾਮ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨੇ ਵਸਣਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚਾ ਨਹੀਂ ਬਨਾਉਣਾ ਕਿ ਸਾਰੇ ਔਗਣਾਂ ਦੇ ਦੂਰ ਹੋਣ ਉਪਰੰਤ ਹੀ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਤਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਾਪ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਰੋਗ ਆਉਣ ਤੇ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਾਰੇ ਔਗਣਾਂ ਨੂੰ ਜਿੱਤਣ ਤੇ ਮਨ ਜਿਤਿਆ ਜਾਵੇ ਗਾ, ਰੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗ ਫਿਰ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।

4. **ਅਮੁੱਲ ਗੁਣ**

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਮੁੱਲ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਅਗਰ ਪਾਲਣਾ ਕਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕੰਮਲ

ਛੁਟਾਕਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦਾ ਲਈ ਸੁਹਣੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਖੇੜਾ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵੀ ਇਸੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਚੱਲ ਕੇ ਹੋਣੀ ਹੈ :

(i) ਸਦਾ ਚੜ੍ਹਦੀਆਂ ਕਲਾਂ ਵਿਚ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ।

(ii) ਸੱਚ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਸੱਚ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ।

(iii) ਭਾਣਾ ਮਿੱਠਾ ਕਰ ਕੇ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ।

(iv) ਦਇਆ ।

(v) ਖਿਮਾਂ ।

(vi) ਪ੍ਰੇਮ ।

(vii) ਨਿਰਭਉ ਹੋਣਾ ।

(viii) ਦੁੱਖ ਸੁੱਖ, ਮਾਨ ਅਪਮਾਨ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸਤਤ ਨਿੰਦਾ ਤਿਆਗਣੀ।

(ix) ਨਿਰਇੱਛਤ ਅਤੇ ਹੁਕਮੀ ਹੋਣਾ ।

(x) ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨਾ ।

5. ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਚੌਦਾਂ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ :

(ੳ) ਨਾਮ ਜਪਣਾ

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦਾ ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜਪਣ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਅਤੇ ਪਾਪ ਜਲਦੀ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਵਿੱਤਰ ਨਾਮ ਹਰ ਵਕਤ ਹੀ ਜਪਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਕੋ ਬੈਠਕ ਵਿਚ ਚਾਰ ਘੰਟੇ ਲਾਏ ਜਾਣ ਪਰੰਤੂ ਇਕ ਵਾਰ ਵਿਚ ੧੫, ੨੦ ਮਿੰਟ ਜ਼ਰੂਰ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਵਿਧੀ

1. ਨਾਮ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਇਕੋ ਸਾਹ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀ ਵਾਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੋਲ-ਬੋਲ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਆਣ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈ ਕੇ ਫੇਰ ਪਹਿਲੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਪਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਵਿਧੀ ਨਾਲ ਜਪੀ ਜਾਣਾ ਹੈ।
2. ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੱਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪਰੰਤੂ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਸਾਹ ਰੋਕਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧ ਜਾਇਗਾ।
3. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਲਮਕਾ ਦੇਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ। ਉਚਾਰਨ ਸੁਭਾਵਿਕ, ਸਰਲ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਕਾਹਲ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਉਚਾਰਨ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।

4. ਆਰੰਭ ਵਿਚ ਉਚੀ ਬੋਲਣਾ ਰਸਦਾਇਕ ਲਗੇਗਾ ਪਰੰਤੂ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਸੁਰ ਨੀਵੀਂ ਅਤੇ ਮਧੁਰ ਹੁੰਦੀ ਜਾਵੇਗੀ।
5. ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਥਾਂ ਨਹੀਂ ਰਖਣਾ, ਕੇਵਲ ਸੁਣਨ ਤੇ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪਕੇਗਾ ਅਤੇ ਟਿਕਾਅ ਵਧੇਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ 'ਸੁਣਿਐ ਲਾਗੈ ਸਹਿਜ ਧਿਆਨ' ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਦੋਂ ਸੁਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਸਾਸ ਗਿਰਾਸ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਏਗਾ।
6. ਨਾਮ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਨਿਰਭਉ ਹੋ ਕੇ ਜਪਣਾ ਹੈ।
7. ਨਾਮ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ, ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਲੇਟਿਆਂ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛਡਣਾ ਜਾਂ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ।
8. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਬਿਹਤਰ, ਪਰੰਤੂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਲਾਭ

1. ਰੋਗ, ਸੋਗ, ਦੁਖ, ਸੰਤਾਪ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
2. ਮਨ ਦੀਆਂ ਮੁਰਾਦਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਕਾਰਜ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
4. ਸਾਰੇ ਵਿਘਨ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਹੱਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਬੁੱਧੀ ਤੀਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
6. ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਲਸ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
7. ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਗਹਿਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
8. ਮਨ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
9. ਗੱਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੀਅ ਲਗਦਾ ਹੈ।
10. ਮਾੜੇ ਫੁਰਨੇ ਨਹੀਂ ਫੁਰਦੇ।
11. ਬੋਲ ਮਿੱਠੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
12. ਗੁੱਸਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
13. ਮਾੜੇ ਸੁਫਨੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ।
14. ਭਰੋਸਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।
15. ਨਿਰਭੈਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

16. ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਧਦਾ ਹੈ।

17. ਮਨ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ : ਅਗਰ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿਚ ਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਜਪਣਾ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੪ ਘੰਟੇ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਉਪਰੋਕਤ ਸੱਭ ਫੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

(ਅ) **ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ**

ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਗੁਣ ਬਾਰੰਬਾਰ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕ ਸਾਇੰਟਿਫ਼ਿਕ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਢਾਊ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਘਟੀਆ ਮਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਕੇ ਉਸਾਰੂ, ਤਕੜਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਮਨ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਚੋਣਵੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਬਾਰੰਬਾਰ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਅਗਰ ਮਨ ਵਿਚ ਹਾਰੂ ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਡਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਤੁਕ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ:

ਨਮਸਤੰ ਅਜੀਤੇ ॥ ਨਮਸਤੰ ਅਭੀਤੇ ॥ (ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ)

ਇਸ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, ਮਨ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖ ਕੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

(ੲ) **ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਅਰਦਾਸ**

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅੱਗੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ, ਆਪਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਹਤਰ ਰਹੇਗਾ ਅਗਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਅਰਦਾਸ ਅਤੇ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਰਾਹੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਪੈਂਫਲੇਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਬਦ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ।

(ਸ) **ਭਰੋਸਾ**

ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਜਲਦੀ ਨਾਸ ਕਰਨ ਲਈ ਭਰੋਸਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਰੋਸਾ ਇਕ ਨਿਸਚਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੇ ਓਟ ਦੁਆਰਾ ਜਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ। ਨਿਰੰਕਾਰ ਰੂਪੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਮ / ਗੁਰਮਤਿ / ਨਾਮ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਰੋਗ ਨਿਵਾਰਣ ਦੀ ਅਸਚਰਜ ਕਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਕਥਨ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਾਰ ਬਾਰ

ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਹਿਤ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿਆਣਪਾਂ ਅਤੇ ਚਤੁਰਾਈਆਂ ਛੱਡਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਯਕੀਨ ਲੈ ਆਈਏ। ਮੋਟੇ ਤੌਰ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ: ਰੋਗੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ :

(ੳ) ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਖਿਣ ਵਿਚ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪੂਰਨ ਤੌਰ ਤੇ ਅਰੋਗ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ,

(ਅ) ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਖਿਣ ਵਿਚ ਜਾਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ,

(ੲ) ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਨਾਲ ਉਸ ਦੇ ਰੋਗ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਮਿਟ ਜਾਣਗੇ ਜਾਂ ਮਿਟ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ

(ਸ) ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੱਚੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤਾਂ ਕਰੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਸਦੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਹੀ ਜਾਣ।

ਇਹ ਇਕ ਅਸਚਰਜ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਪਰ ਅਪਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਪੈਦਾ ਕਰੇਗਾ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਦੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਆਏਗਾ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਚਾ ਅਸੀਂ ਧਾਰਣ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਣ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਹ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਬਿਆਨ ਕੀਤੇ (ੳ) ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਕੋਸ਼ਿਸ਼, ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਅਤੇ ਸ੍ਵੈ-ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਰਖਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ (ਸ) ਜਿੰਨਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰੰਤੂ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਤਦ ਹੀ ਵਸਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਵਸ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਵਡਭਾਗੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਰਸਤਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਕਤ ਔਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਭਰਪੂਰ ਯਤਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਹਰ ਵਕਤ ਜਾਪ ਅਤੇ ਸੁਣਨ੍ਹ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਹੋਇਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਿਖਿਆ ਨੂੰ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸੱਚਾ ਮਾਰਗ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਤਹਿ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਡਭਾਗੀ ਜਨ ਅੰਦਰ ਤੱਤ ਗਿਆਨ ਪਰਗਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ ॥
ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੮੫)

3. ਨਾਮ ਕਲਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੰਨਣਯੋਗ ਅਤੇ ਖੰਡਣਯੋਗ

ਨੁਕਤਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਕੇ ਚਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ

(1) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਇਆ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਹਨ।

(2) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹਨ।

(3) ਅਪਣੇ ਦੁਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਗੇ ਹੀ ਰਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
ਕਿਉਂਕਿ

(ੳ) ਉਹ ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

(ਅ) ਉਹ ਸਾਡੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੂਰੇ ਸਮਰੱਥ ਹਨ।

(ੲ) ਉਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਰਨ ਆਏ ਦੀ ਸਦਾ ਹੀ ਲਾਜ ਰਖਦੇ ਹਨ।

(ਸ) ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਦਾਤੇ ਹਨ।

(4) ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਧੁਰੋਂ ਆਏ ਬਚਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਅਮਰ, ਅਟੱਲ ਅਤੇ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਸਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(5) ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਆਇਆਂ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਰੋੜਾਂ ਪਾਪਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਖਿਣ ਵਿਚ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੇ ਪਾਪ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਰੋਗ ਖਲਾਸੀ ਦੇ ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਪਰਮ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਹਨ। ਉਹ ਔਗੁਣ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦੇ।

(6) ਕੇਵਲ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਖੰਡਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

(1) ਉਹ ਸਾਰੇ ਮਨ ਦੇ ਫੁਰਨੇ ਜਾਂ ਖਿਆਲ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਚੇ ਜਿਹੜੇ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੋਣ, ਤਿਆਗ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

(2) ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਖੰਡਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਤੇ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਖਿਣ ਵਿਚ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਕਿਉਂਕਿ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਉਪਾਵ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਫ਼ੇਲ੍ਹ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

(3) ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਕਾਰਗਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਜੋਤਸ਼ੀ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਲਾ-ਇਲਾਜ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਵੀ ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਲਵੇਗੀ।

(4) ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚੂੰਕਿ ਮੈਂ ਅਨੇਕਾਂ ਪਾਪ ਕੀਤੇ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਮੈ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦਾ ਦੁਖ ਆਪਣੇ ਤੇ ਲਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਦੁਖ ਇਕ ਦਮ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਟਿਆਂ ਜਾਏਗਾ? ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਨਿਸਚੇ ਛਡਣੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ

ਪਰਮਾਤਮਾ ਪਰਮ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ ਚਿਤਾਰਦਾ। ਉਹ ਤਾਂ ਬਖਸ਼ਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ।

(5) ਇਹ ਸੋਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਮੈਂ ਹੀ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਰਬ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਬੇ-ਇਨਸਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਮਾੜੇ ਕਰਮ ਇਕ ਦਮ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਸੱਚਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਇਨਸਾਫ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਰਮ ਸੱਚੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਨਾ ਭੁਲੀਏ ਕਿ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਇਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਦਾ ਸਮੁੰਦਰ ਹੈ। ਉਹ ਅਤਿ ਨੀਚਾਂ ਦਾ ਪਾਪ ਖਿਣ ਵਿਚ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

(6) ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣਾ ਵੀ ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰੋਗ ਸਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਚਾਈ ਸਮਝਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਸਾਰੇ ਜਗਤ ਦੇ ਦੁਖ ਰੋਗ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਭੇਜੀ ਹੈ।

(7) ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਬਨਾਉਣਾ ਉਚਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਲਾਇਆ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬੁਰੇ ਪਾਸੇ ਲੱਗ ਜਾਣਾ ਸੀ..... ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਦੁਖ ਦਾਰੂ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਕਿ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਪਿਆਰਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇ।

(8) ਇਹ ਧਾਰਨਾ ਖੰਡਣ ਯੋਗ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪਣੇ ਦਾਸ ਜਾਂ ਜਨ ਦਾ ਰੋਗ ਹੀ ਇਕ ਦਮ ਕਟਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਦਾਸ ਜਾਂ ਜਨ ਨਹੀਂ ਬਣਿਆ। ਸਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਨੀ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਮੰਨ ਲਵੇਗਾ ਓਨਾ ਹੀ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਦਾਸ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਲਿਆਉਣਾ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਅਹਿਮ ਅੰਗ ਹੈ।

(9) ਇਕ ਪਰਚਲਤ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਚੂੰਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਤ ਜਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਵੀ ਰੋਗੀ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹਨ, ਮੇਰੇ ਰੋਗ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੱਟੇ ਜਾਣਗੇ? ਸਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ ਸਾਧੂ ਦੀ ਕੇਵਲ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗ ਭੋਗਣ ਵਾਲਾ ਪੂਜਨਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਹਾਲੀ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਦੀ ਪਦਵੀ ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੁੱਜਾ। ਸਾਡੇ ਹਿਤ ਵਿਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਇੰਨ ਬਿੰਨ ਮੰਨੀਏ ਅਤੇ ਸੁਣੇ ਸੁਣਾਏ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਰੁਧ ਵਿਚਾਰ ਤਿਆਗੀਏ।

(10) ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਛਡਣਾ ਹੈ ਕਿ ਚੂੰਕਿ ਮੇਰਾ ਰੋਗ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਟੂਣੇ ਜਾਂ ਸਰਾਪ

ਜਾਂ ਮਾੜੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਲਗਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹਟਣਾ। ਇਹ ਨਿਸਚਾ ਤਿਆਗਣਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾਮ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀ ਮਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਟੂਣੇ, ਸੁਰਾਪ ਇਤਿਆਦਿ ਟਿਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।

4. ਲੱਖ ਲੱਖ ਵਾਰ ਬਲਿਹਾਰੇ ਜਾਈਏ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਾ ਕੇਵਲ ਪ੍ਰਭੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਰਲ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਸਚ ਮੰਨਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਸੁਣੀ ਜਾਵਾਂਗੇ, ਉਹੀ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਆਵੇਗਾ। ਇਹ ਸੁਨਿਹਰੀ ਸਿਧਾਂਤ ਪੱਲੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਸਚਾਈ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਕਾਰਜ ਮੁਤਾਬਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਕਾਰਜ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਇਸੇ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂ ਚੁਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ:

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਨਿਸਤਾਰਾ ਤਦ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੇ ਬਚਨਾਂ ਤੇ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਲਿਆਵਾਂਗੇ। ਭਰੋਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾਵ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਜਿਹੜੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਮਿਟਦੇ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਸਚਾਈ ਰੋਗੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮੰਨੀ ਰਖੇਗਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਉਸ ਦੀ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਕਰ ਕੇ ਨਿਸਤਾਰਾ ਕਰਣਗੇ। ਏਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ :

ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੨੦)

ਸਾਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਯਕੀਨ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਸਾਡੇ ਉਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਭਰੋਸੇ ਨੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਅੰਦਰ ਉਤਰਨਾ ਹੈ। ਜਲਦੀ ਰਾਜ਼ੀ ਹੋਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਗਲ ਦੇ ਕਿ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਿਟੀਆਂ, ਮਨ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਓਦੋਂ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਰੋਗ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀਆਂ। ਭਰੋਸਾ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿਤੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ :

(1) ਪਾਠ ਉਚੀ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ, ਸਹਿਜ ਨਾਲ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਰਖਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ ਹੈ।

(2) ਤੁਕਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਪਾਠ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੰਜ ਮਿੰਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜੀ।

(3) ਉਪਰੰਤ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਪਰ ਹਰ ਵਾਰੀ ਪਾਠ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਵੈਸੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਰਾਤ ਇਕਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਾਠ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਸਮਾਂ ਕਢਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(4) ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫੁਰਮਾਨ ਹੈ, "ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ।" ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਰੋਗੀ ਹਾਂ। ਸਾਧਾਰਣ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਅਤੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਿਤਨੇਮ ਪਿਛੋਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ੨੦-੨੦ ਮਿੰਟ ਮਨ ਬਿਰਤੀ ਇਕਾਗਰ ਕਰ ਕੇ ਉਪਰ ਦਸੀ ਵਿਧੀ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਰੋਗੀਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਦੋ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ਛੁੱਟ, ਉਹ ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਹੋਰ, ੨੦-੨੦ ਮਿੰਟ ਲਈ, ਪਾਠ ਕਰਨ ਜੀ।

(5) ਰੋਗੀ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਪਾਠ ਬੈਠ ਕੇ ਕਰੇ। ਉਹ ਲੇਟ ਕੇ ਵੀ ਪਾਠ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਅਤੇ ਸੁਣ ਸੁਣ ਕੇ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਨੋਟ : ਸਨਿਮਰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣ ਅਤੇ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਵਿਚ ੪ ਘੰਟੇ ਅਤੇ ੨ ਘੰਟੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਉਚਿਤ ਇਹ ਹੋਵੇ ਗਾ ਕਿ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਠਦਿਆਂ, ਬਹਿੰਦਿਆਂ ਅਤੇ ਲੇਟਿਆਂ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਜਾਂ ਤੁਕਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਹ) **ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਰੋਗਾਂ, ਕਲੇਸ਼ਾਂ, ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਪਾਪਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ: ਪਰੰਤੂ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ ਜਿੰਨਾ ਕੋਈ ਕਰ ਸਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਪੁਰਜ਼ੋਰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹਾਂਗੇ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਸਰੀਰਕ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਹੱਠ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ।

(ਕ) **ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ**

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ, ਖ਼ਾਸ ਕਰ ਕੇ ਰੋਗ ਨਿਵਾਰਕ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਵਿਚ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਕੈਸਟ (ਟੇਪਾਂ) ਲਾ ਕੇ ਸੁਣਨਾ ਬਹੁਤਾ ਉਪਯੋਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲਣਾ, ਆਪਣੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾਂ ਜਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ ਅਤੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

(ਖ) **ਪਿਆਰ**

ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ :

ਗਾਵੀਐ ਸੁਣੀਐ ਮਨਿ ਰਖੀਐ ਭਾਉ ॥
ਦੁਖੁ ਪਰਹਰਿ ਸੁਖੁ ਘਰਿ ਲੈ ਜਾਇ ॥ (ਜਪੁਜੀ)

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

(ਗ) **ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ**

ਲੰਗਰ, ਝਾੜੂ, ਜੋੜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਇਤਿਆਦਿ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਜਾਂ ਪੈਫ਼ਲੈਟ ਵਿਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਵੰਡਾਉਣ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਘ) ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰ ਕੇ ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

(ਙ) **ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੇ ਪਵਿੱਤਰ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ**

ਇਹ ਗੱਲ ਵੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਧ ਅਤੇ ਅਸਾਧ ਰੋਗ ਇਤਿਹਾਸਕ ਗੁਰਦੁਵਾਰਿਆਂ ਦੇ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਕੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਤਰਨਤਾਰਨ, ਸ੍ਰੀ ਦੂਖਨਿਵਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਪਟਿਆਲਾ, ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਆਲਮਗੀਰ ਲੁਧਿਆਣਾ ਆਦਿ ਦੇ ਸਰੋਵਰਾਂ ਵਿਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ਚ) **ਅਲਪ ਅਹਾਰ**

ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

(ਛ) **ਸੁਲਪ ਨਿੰਦ੍ਰਾ**

ਵਿਚਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤੇ ਜਾ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

(ਜ) **ਇਸ਼ਨਾਨ ਅਤੇ ਸਵੱਛਤਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ :**

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਏ ਅਰੋਗਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੧੧)

ਹਰ ਸਿੱਖ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕੇਸਾਂ ਸਮੇਤ ਕਰ ਕੇ ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਭਗਤੀ ਕਰੇ। ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਵੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੇ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

(ਝ) ਯੋਗ ਕਸਰਤ

ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿੱਚ ਯੋਗ ਕਸਰਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿਕਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਕਾਰਨ ਜਾਪਦੇ ਹਨ:-

(1) ਅਗਰ ਸੇਵਾ - ਪਾਣੀ ਢੋਣਾ, ਚੱਕੀ ਪੀਸਣੀ, ਪੱਖਾ ਫੇਰਨਾ, ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ, ਆਦਿ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

(2) ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਸਾਧਨ ਆਧੁਨਿਕ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ, ਅਮੀਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਵੀ ਘੋੜ ਸਵਾਰੀ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਸਧਾਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਪੈਦਲ ਚਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।

ਮੌਜੂਦਾ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਗੇਮ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਉਸ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਿਚ ਹੀ ਪੂਰੀ ਸਰੀਰਕ ਖੇਚਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਅਲਹਿਦਾ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕੇਵਲ ਯੋਗ ਸੇਵਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ।

6. **ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ**

ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਨਾਮ-ਦਾਰੂ, ਵਰਤਣ ਨਾਲ, ਮਰਜ਼ ਛੇਤੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਲੋੜ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਸਿਹਤ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਜਾਵੇ ਤਿਵੇਂ ਤਿਵੇਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਘਟਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਗ-ਨਵਿਰਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਨਾਮ-ਦਾਰੂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਅਪਣਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਕਿ ਹਉਮੈ ਦਾ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਵੀ ਕਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

7. **ਨਾਮ-ਦਾਰੂ ਦੀ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗਤਾ**

7.1 ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਦੇ ਹੁਕਮ ਨਾਲ ਪਾਪਾਂ ਕਾਰਨ ਰੋਗ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ

ਤਕ ਪਾਪ ਭੋਗਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਠੀਕ ਦਵਾਈ ਠੀਕ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਪਾਪ ਕਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨਹੀਂ। ਪਾਪ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਰੋਗ ਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੇ ਤਾ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ।

7.2 ਇਲਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਪੈਥੀਆਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਗ ਲਈ ਵੱਖੋ ਵਖਰੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੁਆਈਆਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੀ ਇਹ ਵਿਲੱਖਣਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਵਾ ਨਾਮ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਰੋਗ ਐਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਇਸ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਨਾ ਕਟਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

7.3 ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਜੜੋਂ ਪੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

7.4 ਦਵਾਈਆਂ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਜਾ ਕੇ ਖ਼ਰੀਦਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਬਖ਼ਸਿਸ਼ ਨਾਲ ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7.5 ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਾਈਡ ਇਫ਼ੈਕਟਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਮੁਆਫ਼ਿਕ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਸਾਈਡ ਇਫ਼ੈਕਟ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਦੁੱਖ ਅਤੇ ਪਾਪ ਵੀ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਪੁੰਨ ਨਾਲੇ ਫਲੀਆਂ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ਿਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

7.6 ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਵਧ ਖਾਣ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋਵੇ ਉਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ।

7.7 ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਹੀ ਬੇਚੈਨ, ਤਣਾਉ ਵਿਚ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਗ੍ਰਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਨਾਲ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਡਰ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਕਲੇਸ਼ ਕੱਟੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਸੁਪਨਾ-ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਗੂੜ੍ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

7.8 ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਵਰਤਣ ਵਾਸਤੇ ਮਿਹਨਤ, ਲਗਨ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਗਰ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੀਰਘ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਸ ਖਿਣ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਭਰੋਸਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਰੋਗ ਦੀ ਕਾਟ ਵਿਚ ਦੇਰੀ ਲਗਦੀ ਹੈ।

8. ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ

8.1 ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸੁਣਨੀ, ਨਾਮ (ਵਿਧੀ

ਅਨੁਸਾਰ) ਜਪਣਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ, ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਣਾ।

8.2 ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ, ਪਰ ਕਾਹਲੀ ਜਾਂ ਭਾਜੜ ਨਾਲ ਨਹੀਂ।

8.3 ਨਿਰਭਉ ਨਿਡਰ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸੁਣਨੀ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਣਨਾ।

8.4 ਭਰੋਸਾ – ਗੁਰਬਾਣੀ ਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਨਿਰੋਲ ਸੱਚ ਮੰਨਣਾ।

8.5 ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਸੁਆਦ ਲੈ ਲੈ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ।

8.6 ਸੁਣਨਾ – ਸੁਣਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਆਪ ਪਾਠ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਕਰੋ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਰੇ, ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9. **ਜ਼ਰੂਰੀ ਨੋਟ :**

9.1 ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੇ ਪਰਹੇਜ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਸੇ ਗਏ ਸੰਜਮਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਪਾਲਣਾ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸੁਵਿਧਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

9.2 ਇੱਕਲਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵੱਧ ਸਹਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਲ ਦਿਵਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਸਾਧਸੰਗਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਕਹਤ ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਤੇ ਓਹੁ ਹਰਿ ਜਨੁ ਰਹਤ॥ (ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ੨੯੧)

9.3 ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਬਾਰੰਬਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਜਾਪ ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅੰਗ ਉਤੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਜਾਂ ਨੁਕਤੇ ਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਾਉਣਾ। ਧਿਆਨ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਹੀ ਰਖਣਾ ਹੈ :

ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ ॥ (ਜਪੁਜੀ)

10. **ਬਾਣੀ – ਗੁਰੂ**

ਇਸੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਸੀਂ ਪਾਠਕਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਇਸ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਵਲ ਦਿਵਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ:

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਾਰੇ ॥

ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਇਸ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਵੀ, ਸਿੱਖ ਜਾਂ ਗੈਰ ਸਿੱਖ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਅਟੱਲ ਸਚਾਈ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮੰਨੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ, ਕਰਨ-ਕਾਰਨ, ਸਰਬ-ਸਮਰਥ, ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਪਰਤੱਖ ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਵਿਚ ਝਿਜਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਸਚਾਈ ਕਈ ਅਸਾਧ ਰੋਗਾਂ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਰਤ ਚੁੱਕੀ ਹੈ।

11. ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਰਾਹੀਂ ਨਵਿਰਤੀ ਤੇ ਗੁਰਮਤਿ

ਕਿਸੇ ਸੰਸੇ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਤੇ ਗੁਰੁਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ (ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਰਾਹੀਂ) ਰੋਗ ਨਵਿਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਦੀ ਆਗਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ :

ਸਿਮਰਉ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਵਉ ॥
ਕਲਿ ਕਲੇਸ ਤਨ ਮਾਹਿ ਮਿਟਾਵਉ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੬੨)

ਪਰਮੇਸਰਿ ਦਿਤਾ ਬੰਨਾ ॥
ਦੁਖ ਰੋਗ ਕਾ ਡੇਰਾ ਭੰਨਾ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੨੭)

ਗਾਈਡ ਵਿਚ ਦਿਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਭਰੋਸਾ ਜਲਦੀ ਲਿਆਉਣ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਅਗਰ ਰੋਗੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਚਾਹੁਣ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਸ਼ਬਦ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਕਿ ਭਰੋਸਾ ਆ ਸਕੇ। ਭਰੋਸਾ ਲਿਆਉਣ ਦਾ ਇਹ ਢੰਗ ਕਾਰਗਰ ਤੇ ਸਰਲ ਹੈ। ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਨਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਕੰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਗਤੀ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸਿਆਣਪ ਇਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ, ਦਵਾਈਆਂ, ਹੋਰ ਯੋਗ ਉਪਾਅ, ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਨਾਮ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

12. ਰੋਗ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਹੀਂ

ਰੋਗ-ਰਹਿਤ (ਰੋਗ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਨਾ ਆਵੇ) ਅਤੇ ਬੁਢੇਪਾ-ਰਹਿਤ ਵਾਲੀ ਸਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਅਚੰਭੇ ਭਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦਵਾਰਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਬੁਨਿਆਦੀ ਅਸੂਲਾਂ ਕਿਰਤ ਕਰਨਾ, ਵੰਡ ਛਕਣਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਤੇ ਸਿਦਕ ਉਤੇ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹਤਾ ਨਾਲ ਅਮਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਦਰਸਾਈ ਜੁਗਤੀ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਦਾ ਪ੍ਰਯਤਨ ਕੀਤਾ

ਜਾਵੇ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਨਦਰਿ ਮਿਲਣ ਨਾਲ, ਅੰਦਰਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਉਮੈ ਅਤੇ ਭਰਮ ਦੀ ਮੈਲ ਕੱਟੀ ਜਾਏਗੀ। ਭਾਰੀ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਰਸਿਕ ਬੈਰਾਗੀ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਤੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸਦਾ ਖੇੜਾ, ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਅਤੇ ਪਰਮ ਸੁੱਖ, ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ। ਰੋਗ, ਸੋਗ ਅਤੇ ਬੁਢੇਪਾ ਨੇੜੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ॰:

ਰੋਗ ਸੋਗ ਦੁਖ ਜਰਾ ਮਰਾ ਹਰਿ ਜਨਹਿ ਨਹੀ ਨਿਕਟਾਨੀ ॥
ਨਿਰਭਉ ਹੋਇ ਰਹੇ ਲਿਵ ਏਕੈ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਮਨੁ ਮਾਨੀ ॥ (ਪੰਨਾ ੭੧੧)

ਇਹ ਸਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਹੈ।

13. ਫਿਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਤੇ ਦੁਖ ਕਿਉਂ ਆਏ?

ਇਹ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਅਸਚਰਜ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਮੁਖ ਭਗਤਾਂ, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ-ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਰਾਬਰ ਦਾ ਬਲ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤਾ :

ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਭਗਤੁ ਦਰਿ ਤੁਲਿ ਬ੍ਰਹਮ ਸਮਸਰਿ
ਏਕ ਜੀਹ ਕਿਆ ਬਖਾਨੈ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੩੮੫)

ਲੱਖਾਂ ਵਾਰ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਈਏ ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ। ਉਹਨਾਂ ਨੇ, ਦੁਖ ਸੁਖ ਤੋਂ ਬੇਪ੍ਰਵਾਹ, ਨਿਰਭੈ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਮਨਾਂ ਦੀ ਘਾੜਤ ਵਾਸਤੇ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ, ਸਵੈ-ਰਚਿਤ ਨਿਜੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਰਾਹੀਂ, ਅਸਹਿ ਦੁਖ ਅਤੇ ਘੋਰ ਅਪਮਾਨ ਖਿੜੇ ਮੱਥੇ ਸਹਾਰਨ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਬਿਸਮ ਵਡਿਆਈ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਗੁਰਸਿੱਖ ਗੁਰੂ ਕ੍ਰਿਪਾ ਦੁਆਰਾ ਅਧਿਆਤਮਕ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿਚ ਦੋ ਪੜਾਅ (ਚਾਰ ਲਾਵਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੇਵਲ ਦੋ ਲਾਵਾਂ) ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਵੇ (ਵਖਰੇ ਲੇਖ ਵਿਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ), ਉਹ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨੂੰ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਭਗਵਾਨ ਵੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਪੱਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਨਿਸਤਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਸਲੋਕ ਨੌਵੀਂ ਅਸਟਪਦੀ, ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ)। ਉਹ ਹਰਿ ਜਨ ਭਗਵਾਨ ਰੂਪ ਪੂਰਨ ਸਾਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

ਜਾ ਕੈ ਹੀਐ ਦੀਓ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮ ॥
ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਪੂਰਨ ਭਗਵਾਨ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੫੧)

ਉਸ ਹਰਿ ਜਨ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਦੁਖ ਤੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦੇ ਬਲਕਿ ਉਹ ਪਰਧਾਨ ਪੁਰਖ ਜੋ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਨਿ ਤਨਿ ਮੁਖਿ ਹੀਐ ਬਸੈ ਜੋ ਚਾਹਹੁ ਸੋ ਹੋਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੫੫)

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਕੋਲ ਤਾਂ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਸੀ, ਹੈ ਅਤੇ

ਸਦਾ ਰਹੇਗੀ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੌਣ ਦੁਖ ਦੇ ਸਕਦਾ ਸੀ? ਪ੍ਰੰਤੂ ਉਤਮ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਘਾੜਤ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰੀ ਸਿਖਿਆ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਸੀ।

ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਇਕ ਪਲ ਹਿਰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ ਧਿਆਇਆ ਜਾਏ, ਸਾਰੇ ਪਾਪ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੋਗ ਸੋਗ ਤੇਰੇ ਮਿਟਹਿ ਸਗਲ ਅਘ
ਨਿਮਖ ਹੀਐ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੧੨੦੮)

ਸੰਤ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਹਿਰਦੇ ਰਾਹੀਂ ਹਰ ਵਕਤ ਨਾਮ ਧਿਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਸੰਤ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਾ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਲਗਣ ਦਾ ਤਾਂ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ।

ਹਰਦਿਆਲ ਸਿੰਘ, ਆਈ. ਏ. ਐਸ.
ਪਰਧਾਨ
ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ ਅਉਖਦ ਨਾਮ ਮਿਸ਼ਨ
2184, ਸੈਕਟਰ 38-ਸੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।
ਫ਼ੋਨ ਨੰ : 42770

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ ॥
ਤਾ ਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗੈ ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥ (ਪੰਨਾ ੭੧੪)

ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਤਿੰਨੇ ਹੀ ਤਾਪ-ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ। ਐਸੇ ਪ੍ਰਭੂ ਅੱਗੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਅਰਦਾਸ ਕਦੇ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਅਵੱਸ਼ ਹੀ ਪੂਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵਿਘਨ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਮਲਾਰ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੧੨੭੩)

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ ਹੇ ਗੋਪਾਲ ਹੇ ਦਇਆਲ ਲਾਲ ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥

ਹੇ ਗੋਬਿੰਦ! ਹੇ ਗੋਪਾਲ! ਹੇ ਦਇਆ ਦੇ ਸੋਮੇ! ਹੇ ਸੋਹਣੇ ਪ੍ਰਭੂ

ਪ੍ਰਾਨ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ਸਖੇ ਦੀਨ ਦਰਦ ਨਿਵਾਰ ॥੧॥

ਹੇ ਜਿੰਦ ਦੇ ਮਾਲਕ! ਹੇ ਨਿਖਸਮਿਆਂ ਦੇ ਸਹਾਈ! ਮੇਰੇ ਗਰੀਬ ਦੀ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਉ।

ਹੇ ਸਮ੍ਰਥ ਅਗਮ ਪੂਰਨ ਮੋਹਿ ਮਇਆ ਧਾਰਿ ॥੨॥

ਹੇ ਸੱਭ ਤਾਕਤਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ! ਹੇ ਅਪਹੁੰਚ! ਹੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ। ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਮੇਹਰ ਕਰ।

ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਾ ਭਇਆਨ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ ॥੩॥੮॥੩੦॥

ਹੇ ਨਾਨਕ! ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਬੜਾ ਡਰਾਉਣਾ ਖੂਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਘੁੱਪ ਹਨੇਰਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਰ ਲੰਘਾ ਲੈ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਘੋਰ ਦੁਖੵੰ ਅਨਿਕ ਹਤੵੰ ਜਨਮ ਦਾਰਿਦ੍ਰੰ ਮਹਾ ਬਿਖੵਾਦੰ ॥
ਮਿਟੰਤ ਸਗਲ ਸਿਮਰੰਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਨਾਨਕ ਜੈਸੇ ਪਾਵਕ ਕਾਸਟ ਭਸਮੰ ਕਰੋਤਿ ॥

(ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਮਹਲਾ ੫, ਪੰਨਾ ੧੩੫੫)

ਭਿਆਨਕ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼, ਅਨੇਕਾਂ ਖੂਨ (ਪਾਪ), ਜਨਮ ਤੋਂ ਵਿਆਪਕ ਦੁਖ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ, ਵੱਡੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਝਗੜੇ ਤੇ ਪੁਆੜੇ-ਹੇ ਨਾਨਕ! ਇਹ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਿਆਂ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅੱਗ ਲਕੜਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਨੂੰ ਸਾੜ ਕੇ ਸੁਆਹ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਪਉੜੀ (ਪੰਨਾ ੨੫੯, ਬਾਵਨ ਅੱਖਰੀ)

ਲਲਾ ਲਾਵਉ ਅਉਖਧ ਜਾਹੂ ॥
ਦੂਖ ਦਰਦ ਤਿਹ ਮਿਟਹਿ ਖਿਨਾਹੂ ॥

ਲੱਲਾ ਅੰਖਰ ਦੁਆਰਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੇਗਾ, ਉਸ ਦੇ ਦੁਖ ਅਤੇ ਦਰਦ ਪਲ ਵਿਚ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਨਾਮ ਅਉਖਧੁ ਜਿਹ ਰਿਦੈ ਹਿਤਾਵੈ ॥
ਤਾਹਿ ਰੋਗੁ ਸੁਪਨੈ ਨਹੀ ਆਵੈ ॥

ਨਾਮ ਰੂਪ ਦਵਾਈ ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰੀ ਲਗ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਵੀ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

ਹਰਿ ਅਉਖਧੁ ਸਭ ਘਟ ਹੈ ਭਾਈ ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਬਿਨੁ ਬਿਧਿ ਨ ਬਨਾਈ ॥

ਹੇ ਭਾਈ! ਹਰੀ ਨਾਮ ਰੂਪੀ ਦਵਾਈ ਸਭ ਹਿਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਹੈ, (ਪਰ) ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ।

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਸੰਜਮੁ ਕਰਿ ਦੀਆ ॥
ਨਾਨਕ ਤਉ ਫਿਰਿ ਦੂਖ ਨ ਥੀਆ ॥੪੫॥

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਸੰਜਮ ਵੀ ਦਸਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਦਵਾਈ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਦਸੀ ਜੁਗਤਿ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੇਗਾ, ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਖ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਵੇਗਾ।।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

॥ ਸਲੋਕ ॥

ਦੀਨ ਦਰਦ ਦੁਖ ਭੰਜਨਾ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਥ ਅਨਾਥ ॥
ਸਰਣਿ ਤੁਮ੍ਾਰੀ ਆਇਓ ਨਾਨਕ ਕੇ ਪ੍ਰਭ ਸਾਥ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੬੩)

ਮੈਂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਪੱਲਾ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਦੀ ਸ਼ਰਨ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹਾਂ, ਜੋ ਅਨਾਥਾਂ ਦਾ ਨਾਥ ਹੈ, ਘਟਿ ਘਟਿ ਵਿਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ਰਨ ਆਇਆਂ ਦੇ ਦੁਖ ਦਰਦ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ:

ਭੈਰਉ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੧੧੩੬)

ਊਠਤ ਸੁਖੀਆਂ ਬੈਠਤ ਸੁਖੀਆ ॥
ਭਉ ਨਹੀ ਲਾਗੈ ਜਾਂ ਐਸੇ ਬੁਝੀਆ ॥

ਗੁਰਸਿਖ ਸੁਖ ਵਿਚ ਉਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਖ ਵਿਚ ਹੀ ਬਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਪੋਹ ਸਕਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ :

ਰਾਖਾ ਏਕੁ ਹਮਾਰਾ ਸੁਆਮੀ ॥
ਸਗਲ ਘਟਾ ਕਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਕਿ ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹਨ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਹਨ:

ਸੋਇ ਅਚਿੰਤਾ ਜਾਗਿ ਅਚਿੰਤਾ ॥
ਜਹਾ ਕਹਾਂ ਪ੍ਰਭੁ ਤੂੰ ਵਰਤੰਤਾ ॥੨॥

ਉਹ ਗੁਰਮੁਖ ਨਿਸਚਿੰਤ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੀ ਜਾਗਦਾ ਹੋਇਆ ਆਪਣਾ ਕਾਰ-ਵਿਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹਨੇ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਥਾਂ ਤੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਕਰਨ ਕਾਰਣ, ਸਰਬ ਸਮਰਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਹੀ ਸਭ ਕੁਛ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ:

ਘਰਿ ਸੁਖਿ ਵਸਿਆ ਬਾਹਰਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰਿ ਮੰਤ੍ਰੁ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ ॥੩॥੨॥

ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਉਹਦੇ ਹਿਰਦੇ ਵਿਚ ਸੁੱਖ ਵਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵੀ ਉਹਨੂੰ ਸੁੱਖ ਹੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਗੁਰੂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਪੱਕਾ ਕਰਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਨੋਟ : ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਸਿਖ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਹੂਬਹੂ ਤਸਵੀਰ ਹੈ।
ਜੇਕਰ ਆਪਾਂ ਵੀ ਗੁਰੂ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਮੰਨ ਲਈਏ ਦ੍ਰਿੜ੍ਹ ਕਰ ਲਈਏ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਡਰ ਦੀ ਪੰਡ ਦੀ ਪੰਡ ਲਾਹ ਸੁਈਏ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ, ਕਲੇਸ਼ ਤੇ ਰੋਗ ਦੌੜ ਜਾਣਗੇ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਏਕ ਆਸ ਰਾਖਹੁ ਮਨ ਮਾਹਿ ॥
ਸਰਬ ਰੋਗ ਨਾਨਕ ਮਿਟਿ ਜਾਹਿ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੮੮)

ਮਨ ਵਿਚ ਇਕ (ਪਰਮੇਸਰ) ਤੇ ਆਸ ਰਖੋ,
ਹੇ ਨਾਨਕ! (ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ) ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਨ ਜਾਣਗੇ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫ (ਪੰਨਾ ੬੧੯)

ਗਏ ਕਲੇਸ ਰੋਗ ਸਭਿ ਨਾਸੇ ਪ੍ਰਭਿ ਅਪੁਨੈ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰੀ ॥

ਸਾਰੇ ਕਲੇਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਨੱਠ ਗਏ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰਿਪਾਲੂ ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰ ਦਿਤੀ ਹੈ।

ਆਠ ਪਹਰ ਆਰਾਧਹੁ ਸੁਆਮੀ ਪੂਰਨ ਘਾਲ ਹਮਾਰੀ ॥੧॥

ਉਸ ਪ੍ਰਭੂ ਸੁਆਮੀ ਨੂੰ ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਯਾਦ ਕਰੀਏ ਤਾਕਿ ਸਾਡੀ ਘਾਲ ਪੂਰਨ ਹੋਵੇ।

ਹਰਿ ਜੀਉ ਤੂ ਸੁਖਿ ਸੰਪਤਿ ਰਾਸਿ ॥

ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ! ਤੂੰ ਸਾਰੇ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਰਾਖਿ ਲੈਹੁ ਭਾਈ ਮੇਰੇ ਕਉ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਰਹਾਉ ॥

ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ, ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਲਵੋ, ਹੇ ਪ੍ਰਭੂ ਜੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਅੱਗੇ ਮੇਰੀ ਇਹੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ :

ਜੋ ਮਾਗਉ ਸੋਈ ਸੋਈ ਪਾਵਉ ਅਪਨੇ ਖਸਮ ਭਰੋਸਾ ॥

ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੋਲੋਂ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਮੈਂ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ, ਉਹ ਸਭ ਕੁਛ ਮੈਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਭੇਟਿਓ
ਮਿਟਿਓ ਸਗਲ ਅੰਦੇਸਾ ॥੨॥੧੪॥੪੨॥

ਆਖ ਨਾਨਕ ਕਿ ਪੂਰਾ ਗੁਰੂ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਸਾਰੇ ਡਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥

ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਅਨਿਕ ਉਪਾਵੀ ਰੋਗੁ ਨ ਜਾਇ ॥
ਰੋਗੁ ਮਿਟੈ ਹਰਿ ਅਵਖਧੁ ਲਾਇ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੮੮)

ਜਿਹੜਾ ਰੋਗ ਅਨੇਕਾਂ ਉਪਾਵਾਂ (ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਹੀਲਿਆਂ) ਨਾਲ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹ ਰੋਗ ਨਾਮ ਦਾਰੂ ਨਾਲ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਰਾਗੁ ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫ ਦੁਪਦੇ ਘਰੁ ੫ (ਪੰਨਾ ੮੧੭)

ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ਅਵਰਿ ਉਪਾਵ ਸਭਿ ਤਿਆਗਿਆ ਦਾਰੂ ਨਾਮੁ ਲਇਆ ॥
ਤਾਪ ਪਾਪ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਰੋਗ ਸੀਤਲ ਮਨੁ ਭਇਆ ॥੧॥

ਜਿਸ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਹੀਲੇ (ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ) ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਹੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼, ਸਾਰੇ ਪਾਪ, ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਠੰਢਾ-ਠਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ :

ਗੁਰੁ ਪੂਰਾ ਆਰਾਧਿਆ ਸਗਲਾ ਦੁਖੁ ਗਇਆ ॥
ਰਾਖਨਹਾਰੈ ਰਾਖਿਆ ਅਪਨੀ ਕਰਿ ਮਇਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਾਰਾ ਦੁਖ ਕਲੇਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਉਸ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਦੁੱਖਾਂ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ:

ਬਾਹ ਪਕੜਿ ਪ੍ਰਭਿ ਕਾਢਿਆ ਕੀਨਾ ਅਪਨਇਆ ॥
ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਮਨ ਤਨ ਸੁਖੀ ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਇਆ ॥੨॥੧॥੬੫॥

ਪ੍ਰਭੂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਬਾਂਹ ਫੜ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਬਣਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ, ਪ੍ਰਭੂ ਦਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰ ਸਿਮਰ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਅਨੰਦ-ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਕਿਰਪਾ ਕਰੀ ਕਾਟਿਆ ਦੁਖੁ ਰੋਗੁ ॥
ਮਨੁ ਤਨੁ ਸੀਤਲੁ ਸੁਖੀ ਭਇਆ ਪ੍ਰਭ ਧਿਆਵਨ ਜੋਗੁ ॥ (ਪੰਨਾ ੮੧੪)

ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਅਪਾਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੈ ਦੁਖ ਅਤੇ ਰੋਗ ਕਟ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

ਬਿਲਾਵਲੁ ਮਹਲਾ ੫॥ (ਪੰਨਾ ੮੧੯)

ਰੋਗੁ ਮਿਟਾਇਆ ਆਪਿ ਪ੍ਰਭਿ ਉਪਜਿਆ ਸੁਖੁ ਸਾਂਤਿ ॥
ਵਡ ਪਰਤਾਪੁ ਅਚਰਜ ਰੂਪੁ ਹਰਿ ਕੀਨ੍ਹੀ ਦਾਤਿ ॥੧॥

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਆਪ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਰੋਗੁ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੁਣ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵੱਡੇ ਪਰਤਾਪ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਚਰਜ ਸਰੂਪ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਨੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਬਖਸ਼ਸ਼ ਕੀਤੀ ਹੈ।

ਗੁਰਿ ਗੋਵਿੰਦਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੀ ਰਾਖਿਆ ਮੇਰਾ ਭਾਈ ॥
ਹਮ ਤਿਸ ਕੀ ਸਰਣਾਗਤੀ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਈ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥

ਹੇ ਮੇਰੇ ਭਾਈ! ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਹੱਥ ਦੇ ਕੇ ਰੱਖ ਲਿਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਤਾਂ ਉਸ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੀ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ।। ਰਹਾਉ ।।

ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ ॥
ਨਾਨਕ ਜੋਰੁ ਗੋਵਿੰਦ ਕਾ ਪੂਰਨ ਗੁਣਤਾਸਿ ॥੨॥੧੩॥੭੭॥

ਸੇਵਕ ਦੀ ਅਰਜ਼ੋਈ ਕਦੇ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਾਰੇ ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੀ ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਹੀ ਸਾਰੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਖ਼ਜ਼ਾਨਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ ॥
ਗੁਰੁ ਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ ॥ (ਪੰਨਾ ੯੮੨)

ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਗੁਰੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਅਪਨਾ ਸਗਲਾ ਦੂਖੁ ਮਿਟਾਇਆ ॥
ਤਾਪ ਰੋਗ ਗਏ ਗੁਰ ਬਚਨੀ ਮਨ ਇਛੇ ਫਲ ਪਾਇਆ ॥ (ਪੰਨਾ ੬੧੯)

ਆਪਣੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਕੇ ਸਾਰੇ ਦੁਖ ਮਿਟ ਗਏ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸਾਰੇ ਤਾਪ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਮਨ ਇੱਛਤ ਫਲ ਮਿਲ ਗਏ ਹਨ।

ਸੋਰਠਿ ਮਹਲਾ ੫॥ (ਪੰਨਾ ੬੨੦)

ਬਖਸਿਆ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸਰਿ ਸਗਲੇ ਰੋਗ ਬਿਦਾਰੇ ॥
ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਕੀ ਸਰਣੀ ਉਬਰੇ ਕਾਰਜ ਸਗਲ ਸਵਾਰੇ ॥੧॥

ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮੇਸ਼ਰ ਨੇ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਣ ਦਵਾਰਾ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਕਟੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਕਾਰਜ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਹਰਿ ਜਨਿ ਸਿਮਰਿਆ ਨਾਮ ਅਧਾਰਿ ॥
ਤਾਪੁ ਉਤਾਰਿਆ ਸਤਿਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਅਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਧਾਰਿ ॥ਰਹਾਉ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਨੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਸਿਮਰਿਆ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ। ਪੂਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦਾ ਤਾਪ ਲਾਹ ਦਿੱਤਾ।

ਸਦਾ ਅਨੰਦ ਕਰਹ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ
ਹਰਿ ਗੋਵਿਦੁ ਗੁਰਿ ਰਾਖਿਆ ॥
ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀ
ਸਾਚੁ ਸਬਦੁ ਸਤਿ ਭਾਖਿਆ ॥੨॥੧੯॥੪੬॥

ਹੇ ਮੇਰੇ ਪਿਆਰੇ! ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਹਰਿਗੋਬਿੰਦ ਦੀ ਰਖਿਆ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਦੀਵੀ ਅਨੰਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਹੇ ਨਾਨਕ! ਸਿਰਜਣਹਾਰ ਕਰਤਾਰ ਵੱਡੀ ਵਡਿਆਈ ਦਾ ਮਾਲਕ ਹੈ। ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸੱਚੇ ਸ਼ਬਦ ਰਾਹੀਂ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮ॥

ਸਰਬਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕਰਮ ਸ਼ੀਲ, ਸਾਰਥਕ, ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਸਾਧਨਾ ਮਾਰਗ ਬੜਾ ਸਰਲ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਾਰੀਕੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਭਾਰਤੀ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਇਹ ਦੁਖਾਂਤ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਅਕਲ ਦੀ ਬਾਰੀਕੀ ਰੂਹ ਨੂੰ ਤਰੀਕ (ਹਨੇਰਾ) ਹੀ ਕਰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਦੇ ਵਿਆਖਿਆਕਾਰ ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਦੀ ਬੋਲੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਸਮਝਾਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇਕ ਜਾਤ/ਵਰਣ/ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।

ਜੋ ਪ੍ਰਾਣੀ ਗੋਵਿੰਦੁ ਧਿਆਵੈ ॥
ਪੜਿਆ ਅਣਪੜਿਆ ਪਰਮ ਗਤਿ ਪਾਵੈ ॥੧॥ (ਪੰਨਾ ੧੯੭)

ਜੋ ਵੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਹਿੰਮਤ ਕਰ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਮਰਦ, ਉਚ ਕੁਲ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ੂਦਰ-ਸਿੱਖ ਧਰਮ-ਗ੍ਰੰਥ ਤੋਂ ਲਾਭ ਉਠਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂਆਂ ਨੇ ਸਿੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਦਰਸ਼ਨ ਕਿਹਾ। ਨਾਨਕ ਕੇ ਘਰ ਕੇਵਲ ਨਾਮ। ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੂਖਮ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਪਸਰ ਰਹੇ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਮ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ :

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ ॥
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਬੇਦ ਪੁਰਾਨ ॥
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸੁਨਨ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ॥
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਆਗਾਸ ਪਾਤਾਲ ॥
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲ ਆਕਾਰ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੮੪)
ਜੇਤਾ ਕੀਤਾ ਤੇਤਾ ਨਾਉ॥
ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਨਾਹੀ ਕੋ ਥਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ ੪)

ਨਾਮ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਉਹ ਹਸਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੰਮਣ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਕਾਲ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਆਪਣੀ ਰਚਨਾ ਆਪ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਰਚਨਾ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਰਚੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾਮ ਵੀ :

ਆਪੀਨੈ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥ (ਪੰਨਾ ੪੬੩)

ਇਹ ਨਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਵੀ, ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾਉਣ, ਇਸ

ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨ, ਇਸ ਦੇ ਸਿਮਰਨ, ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਜਨ, ਉਸ ਦਾ ਨਿਰਮਲ ਭਉ ਵਿਚ ਵਿਚਰਣ ਸਭ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਰਮੇ ਹੋਣ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਜਹੇ ਪੱਖਾਂ ਦਾ ਨਿਰੰਤਰ ਅਹਿਸਾਸ ਤੇ ਯਾਦ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਸੁਆਰ ਸਕਦੀ ਹੈ:

ਨਉ ਨਿਧਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਪ੍ਰਭ ਕਾ ਨਾਮੁ ॥
ਦੇਹੀ ਮਹਿ ਇਸ ਕਾ ਬਿਸ੍ਰਾਮ ॥ (ਪੰਨਾ ੨੯੩)
ਉਰਿ ਧਾਰੈ ਜੋ ਅੰਤਰਿ ਨਾਮੁ ॥
ਸਰਬ ਮੈ ਪੇਖੈ ਭਗਵਾਨੁ ॥
ਨਿਮਖ ਨਿਮਖ ਠਾਕੁਰ ਨਮਸਕਾਰੈ ॥
ਨਾਨਕ ਓਹੁ ਅਪਰਸੁ ਸਗਲ ਨਿਸਤਾਰੈ ॥੧॥ (ਪੰਨਾ ੨੭੪)

***